NOS LIVRES COUPS DE CŒUR, NOS BONNES ADRESSES, NOS RENDEZ-VOUS, NOS RECETTES...

Vivre BIO

Vivre BiO

Nature & Bien-être

N°47

NOUVELLE FORMULE

BÉBÉ
la bonne alimentation de l'hiver

Dossier du mois

VEGAN
UN MODE DE VIE !

- **MAGNETHIK**
  La mode chic et éthique
- **SMMMILE**
  Le festival vegan et pop
- **BEAUTÉ**
  Vegan jusqu'au bout des ongles
- **RECETTE**
  Bûche de Noël vegan

Projet green
On est tous fous de Kufu !

LE KÉFIR
La nouvelle tendance détox !

SOY ©Angélique ROUSSEL

Fabriquer ses cosmétiques ? Facile !

Bérénice Leconte
une pâtissière pas comme les autres

Le Yoga
Bien plus qu'une tendance !

Vrac'n roll
fait bouger l'épicerie bio

Novembre - Décembre 2016
BEL : 4,80 € / LUX : 4,80 € / SUISSE : 6,50 CHF / ALLEMAGNE : 80 €
MAROC : 4,80 MAD
L 11677 - 47 - F: 4,20 € - RD

VS
Vecteur Santé

Aloé vera : en jus ou en gel ? Le secret nature du bien-être !

La poudre de nos produits est **issue de la pulpe de feuilles fraîches** d'Aloe Vera permettant de reconstituer un jus ou un gel d'**une grande richesse en nutriments.**

GEL

1 POT = 5 L
de gel à boire reconstitué

JUS

1 POT = 5 L
de jus reconstitué

Notre formule gel va permettre de tapisser plus longtemps les muqueuses, lui permettant d'agir plus efficacement sur les désordres gastro-intestinaux.

Procédé FREEZE DRIED
Grâce à ce procédé on obtient une poudre d'Aloe vera non chauffée et concentrée à froid.

Vecteur Santé
Produits naturels & bio
DEPUIS 1965

Naturel, pratique, économique :
testez sans plus attendre notre Aloé Vera en gel ou en jus pour un printemps tout en beauté !

Vecteur Santé® - 20 rue augustin Fresnel - 78410 Aubergenville - Tél. +33 (0)1 30 90 08 77 - info@vecteursante.fr

En vente en magasins biologiques

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

SOMMAIRE

Actus vertes
4 Courrier des lecteurs
6 Rendez-vous
12 Restons connectés
14 **Livres**
nos coups de cœur

Dossier du mois : Vegan : un mode vie !
16 témoignages
18 Le véganisme, qu'est-ce que c'est ?
20 La maroquinerie vegan de Magnethik
22 **Smmmile**
retour sur le vegan pop festival
24 Les cosmétiques vegan à la loupe
26 **Pour aller plus loin**
sites, films, applications ...
27 Recette vegan - Buche glacée façon tiramisu

Tendance bio
28 **L'extracteur de jus**
votre nouvel allié forme
32 Les bienfaits de l'huile d'olive
34 **Tout nouveau tout bio**
nos bonnes adresses
36 **L'établissement bio du mois**
DOSE
38 **Le Bénéfique**
l'infusion chic et naturelle
40 N'oubliez pas la datte !
42 **Yuzu**
les zestes venus d'ailleurs
44 Pot au feu de tofu fumé
45 Macarons glacés au citron
46 Shopping

Témoignage du mois
30 **Bérénice Leconte**
une pâtissière pas comme les autres

L'initiative green
48 On est tous fous de Kufu

Tendance bien-être
50 Vous reprendrez bien un peu de kéfir
52 Fort comme une abeille grâce à la gelée royale
54 **Le yoga**
bien plus qu'une tendance !
56 Aloe vera mon amour
58 Shopping

Bio Kids
60 La bonne alimentation de l'hiver pour bébé

Ecolo demain
62 Vrac'n roll révolutionne l'épicerie en vrac

Tendance beauté
64 **Indemne**
la beauté autrement
66 Fabriquer ses cosmétiques ? Facile !
68 Shopping

Le jardin de demain
70 Une année au jardin bio

Courriers DES LECTEURS

Des idées recettes de soupes veganes ? (Ines)

En hiver, les soupes sont à l'honneur ! De quoi se tenir au chaud et renforcer les défenses naturelles avec le plein de savoureux légumes bio.
Pour une soupe bienfaitrice et colorée, vos aurez besoin de :

- 1/4 de chou rouge
- 1/4 de chou blanc
- 2 pommes de terre moyennes mais plutôt petites
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 CS d'huile d'olive vierge extra+celle à cru
- 40 cl d'eau

La préparation est simple puisqu'il suffit de laver, éplucher et couper tous ces bons légumes avant de les mettre à cuire avec l'huile pendant une trentaine de minutes à feu moyen. Ne vous reste plus qu'à mixer le tout et à savourer votre soupe pourpre !

Comment combattre l'humidité naturellement ? (Julie)

L'humidité, responsable de la prolifération des champignons, est notre ennemie jurée en hiver ! Pour en venir à bout naturellement, pensez à aérer votre maison en ouvrant les fenêtres. 10 minutes suffisent à renouveler l'air.
La gomme arabique parfumée est également indiquée pour absorber le surplus d'humidité. Pour ce faire, déposez de petits morceaux dans les coins ainsi que dans les placards et les armoires pour éviter la moisissure.L'autre ingrédient permettant de combattre l'humidité naturellement est le gros sel de cuisine. Là aussi, il suffit d'en disposer dans quelques coupelles et de les installer dans les pièces humides en veillant à le changer régulièrement.

Quels tissus faire porter à mon enfant à la peau sensible ? (Béatrice)

La sensibilité de la peau est due aux neuromédiateurs pro-inflammatoires qui font se dilater les vaisseaux entrainant l'inconfort.
Autant pour les enfants à la peau sensible que pour les autres, il est vivement recommandé d'opter pour les tissus naturels et légers. En effet, les vêtements étant en contact permanant avec la peau, ils doivent respecter certains critères sous peine de provoquer irritation et rougeur.
Le coton est tout indiqué pour habiller la peau délicate des bouts de chou. La laine en revanche est à éviter en raison de son toucher rugueux.
L'entretien du tissu joue également un rôle important dans la préservation de la peau. Le mieux est de laver les vêtements avec une lessive sans assouplissant ni phosphates et de rincer abondamment.

Comment renforcer mes défenses naturelles pour affronter l'hiver ? (Helène)

Plusieurs organes sont mobilisés au service du système immunitaire et ont pour rôle de protéger l'organisme contre les attaques des bactéries, virus et autres champignons. La moindre petite défaillance de ce système met notre santé en péril, spécialement en hiver.
Pour maintenir cet ensemble en bon état de marche, rien de tel qu'une alimentation saine et variée axée sur les fruits et légumes (de préférence bio afin d'éviter l'accumulation de produits chimiques dans l'organisme).
Les agrumes, le persil et le poivron rouge seront ainsi vos meilleurs alliés pour faire le plein de vitamine C qui stimule le système immunitaire par la fabrication des lymphocytes T. Pour profiter pleinement des bienfaits de ces aliments, mieux vaut les consommer crus.
Toujours en rapport avec l'alimentation, plusieurs études ont démontré l'intérêt de consommer des aliments fermentés pour renforcer les défenses naturelles. L'ail est également connu pour son efficacité dans la lutte contre les agents pathogènes.
Pour le reste, il est primordial d'adopter une bonne hygiène de vie avec un sommeil paisible et réparateur ainsi que la pratique d'une activité physique régulièrement.

ladrôme
LABORATOIRE

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

ProPolis

Propolis + plantes + huiles essentielles

Produits disponibles en magasins bio, pharmacies et parapharmacies

Retrouvez + d'infos produits
www.propolis-hiver.com

www.ladrome.bio

YouTube

Du 18 au 20 novembre | Salon Respire la vie à Poitier

Avis aux adeptes d'un mode de vie zen et bio, le salon Respire la Vie se tiendra du 18 au 20 novembre au Parc des expositions de Poitiers pour une 15e édition toujours plus à l'écoute des attentes des visiteurs.
Au programme, 3 jours dédiés au bio avec des ateliers, démonstrations et autres conférences, mais également des rencontres avec des exposants proposant des produits rigoureusement sélectionnés.
Du marché bio à l'univers du bien-être et du confort en passant par l'habitat sain ou encore le jardin, le Salon Respire la vie est pensé pour toucher aux divers centres d'intérêt de ses visiteurs.
Un coin enfant permettra aux bouts de chou de faire leurs premiers pas dans le monde merveilleux du bio et du zen.
Remplissez le formulaire sur le site www.respirelavie.fr pour recevoir votre entrée gratuite au salon.

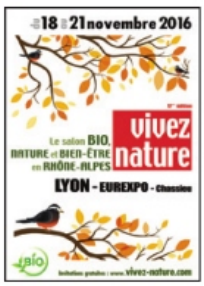
Du 5 au 13 novembre | Salon Marjolaine à Paris

L'abeille sera à l'honneur de cette nouvelle édition du Salon Marjolaine qui se tiendra du 5 au 13 au parc floral de Paris. Les visiteurs, petits et grands, pourront ainsi découvrir les secrets de cet incroyable insecte lors des multiples conférences, ateliers et animations du salon.
Outre les conférences traitant de la biodiversité et les rencontres avec les 550 exposants, les visiteurs du Salon Marjolaine à Paris pourront se délecter de plats centrés autour du miel lors des ateliers cuisine « MarjoCook».
Les enfants pourront également participer à la chasse aux trésors pensée autour de l'univers des abeilles.

Du 3 au 4 décembre | Salon des Z'arts Zen à Lyon

50 exposants venant d'univers très diversifiés, une trentaine de conférences et d'ateliers autour du zen et une touche de magie, celle d'un ancien Prieuré, telles sont les promesses de cette 2e édition du Salon des Z'arts Zen à Lyon. Un programme riche et varié, axé autours de pratiques telles que l'hypnose, l'eau, la géobiologie et la musique, attend les visiteurs du salon. Bonus : les visiteurs pourront s'attarder pour admirer les œuvres d'art exposées tout au long du parcours. Côté commodités, le salon propose une restauration bio, sans gluten, végétarienne et traditionnelle ainsi qu'un bar servant des produits bio. Et pour faire durer le plaisir, Marie Lise Labonté donnera une conférence intitulée « Faire l'Amour avec Amour, l'union entre le cœur et la sexualité» le 6 décembre à 20h.

Du 18 au 21 novembre | Vivez Nature à Lyon



Le Salon Vivez Nature s'arrêtera à l'Euroexpo de Lyon, du vendredi 18 au lundi 21 novembre. Quatre jours pour découvrir et profiter, en famille ou entre amis, de toutes les richesses de ce salon.
Le visiteur pourra entre autre, assister à des conférences et des ateliers, profiter de l'espace détente – relaxation, et même d'un espace entièrement dédié au yoga.
Côté restauration, les stands sont bio, évidemment !
Et pour les plus organisés ayant apporté leurs sandwiches, ils profiteront d'un espace pique-nique ! Voilà un week-end idéal pour faire le plein de bonnes résolutions et de bons reflexes pour affronter l'hiver sereinement !
Et bonne nouvelle, vous pouvez imprimer votre invitation gratuite en ligne !

Toux & grippe

Aide à combattre naturellement les refroidissements

Système immunitaire - préventif & curatif
La réponse naturelle !

Inscrivez-vous à notre newsletter A.Vogel sur **www.avogel.fr** - rubrique newsletter

Bioforce France COLMAR
Eshop. www.avogel.fr
Trouvez la plante adaptée à vos besoins
sur MonBienEtreAuNaturel.fr

AVogelFR

A.Vogel

Produits disponibles en magasins bio

AGENDA

Du 25 au 27 novembre | Salon du Bien-être, Bio et Thérapie à Bordeaux

Fort du succès de sa première édition bordelaise en 2015, le Salon du Bien-être, Bio et Thérapie revient avec une nouvelle session réunissant encore plus d'exposants et proposant des activités très diversifiées.
Lieu d'échange et de partage, le salon est conçu autour de cinq univers : Arts Divinatoires, Alimentaire Bio & Maison, Santé & Beauté et Bien Etre.
Les visiteurs pourront ainsi s'asseoir à l'intérieur des arbres de l'espace Arbres & Conscience afin de se relaxer, méditer ou encore échanger avec le voisin.
Chacun aura droit à sa propre expérience enrichissante et unique.
Les petits apprécieront particulièrement l'Atelier Chocolat où ils apprendront non seulement à confectionner leurs propres truffes mais également de les partager avec leurs camarades.
Un concert zen et une tombola clôtureront chaque journée du salon.

Du 9 au 12 décembre | Noël en Bio à Paris

La 11e édition du salon Noël en Bio ouvrira ses portes du 9 au 12 décembre à la Porte de Versailles, pavillon 8. Au programme, animations, ateliers et conférences ainsi que des rencontres avec les exposants venant de divers univers. Le secteur de l'artisanat sera ainsi renforcé proposant aux visiteurs des produits éthiques.
Quoi de mieux pour faire plaisir avec un cadeau authentique et original ?
Le salon prévoit en outre un espace bien-être pensé proposant danse, méditation, Qi gong et yoga.
Entrée gratuite, sur invitation à imprimer sur le site vivez-nature.com

Du 19 et 20 novembre | Salon Bien-être à Pontchâteau

Le Salon Bien-être à Pontchâteau ouvrira les portes de sa toute première édition du 19 et 20 novembre au grand espace couvert de l'hippodrome. L'occasion pour les visiteurs d'aller à la rencontre d'une soixantaine d'exposants opérant dans divers domaines dont la beauté, la santé et l'alimentation, mais également les textiles écolos, l'éco-habitat et le tourisme responsable.
Accès gratuit.

Du 27 au 30 janvier 2017 | Vivez Nature / Ecohome Grande halle de la Vilette

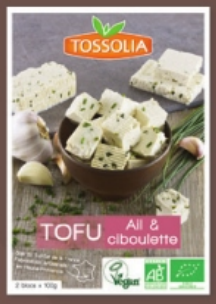
Partez à la rencontre d'exposants spécialisés dans l'habitat écologique, la construction saine, les énergies renouvelables et l'habitat groupé le temps du salon de l'Habitat Naturel et Durable, EcoHome, qui se tiendra 27 au 30 janvier.
L'événement prévoit en outre plusieurs activités gratuites dont les animations, les conférences et les ateliers.
Pour vous y rendre en profitant de la nature, le salon a prévu un parking à vélo sur le parvis de la Grande Halle de la Villette, Porte de Pantin. De quoi vous encourager à profiter de la piste cyclable le long du canal de l'Ourcq ainsi que des Stations Vélib' à proximité !
Entrée gratuite, sur invitation à imprimer sur le site vivez-nature.com

TOSSOLIA

GOÛTEZ À LA *variété* DES TOFUS PARFUMÉS

DANS VOTRE MAGASIN BIOLOGIQUE

la fraîcheur des aromates



la force des épices

la vitalité des légumes

l'air marin

l'énergie des graines

la puissance du fumé

Tossolia est le spécialiste depuis plus de 25 ans du Tofu artisanal français et de préparations végétales.

www.tossolia.fr /Tossolia /tossolia_bio

Vegan®

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Du 25 au 27 novembre Naturellia à La Rochelle

Pour sa 11e édition, qui se tiendra du 25 au 27 novembre, Naturellia annonce des nouveautés en s'ouvrant aux produits naturels, aux médecines douces et aux initiatives durables.
A la clé une diversification de l'offre tout en restant centré sur le bio qui constitue l'identité de l'événement.
L'autre nouveauté concerne le prix d'entrée au salon fixé, cette année, à 2 dont la moitié servira à soutenir l'économie circulaire dans la région Rhône-Alpes à travers Green Cross France & Territoires.
L'édition 2016 permettra également à Naturellia de consolider sa position d'événement écoresponsable avec une série de mesures dont l'installation de bacs à compost, la suppression des moquettes et la réduction des impressions papier.

Du 25 au 27 novembre Naturabio à Lille

Rassemblant pas moins de 200 exposants, Naturabio, qui se tiendra du 25 au 27 novembre à Lille, attend quelques 14500 visiteurs pour sa 15e édition.
Une édition qui sera rythmée par les conférences autour du bio et du bien-être ainsi que par les ateliers d'initiation à diverses pratiques corporelles.
Les visiteurs pourront également aller à la rencontre d'une quinzaine de viticulteurs bio qui se feront un plaisir d'échanger, informer et répondre aux questions.
Le salon a également pensé aux mamans en leur réservant un espace pour changer leurs bébés et leur donner le biberon au calme.

Salon BIObernai : Salon de l'agriculture Biologique en Alsace

Fidèle à son identité de laboratoire d'idées en rapport avec les tendances sociétales, BiObernai dédie sa 13e édition, qui se tiendra du 16 au 18 septembre à Obernai, à une question dont les enjeux sont d'une importance capitale pour l'avenir de la planète : la mobilité.
En effet, nos déplacements toujours plus rapides, plus fréquents pèsent à hauteur d'un tiers dans la pollution atmosphérique. Un constat qui a poussé BiObernai à préparer un programme riche et varié afin d'aborder le sujet sous toutes ses facettes avec une mise en valeur des alternatives novatrices et émergentes en termes de mobilité.
Pour ce faire, le salon réunira plus de 220 exposants et proposera une soixantaine d'animations, ateliers et conférences visant à sensibiliser les grands comme les petits.
De quoi enclencher un changement des habitudes et une meilleure compréhension de l'impératif d'adopter un nouveau mode de mobilité plus respectueux de l'environnement, le tout à travers des activités ludiques.

Naturellement sain

Le foie de morue, le fortifiant venu du grand nord

Phare d'Eckmühl

pharedeckmuhl.com

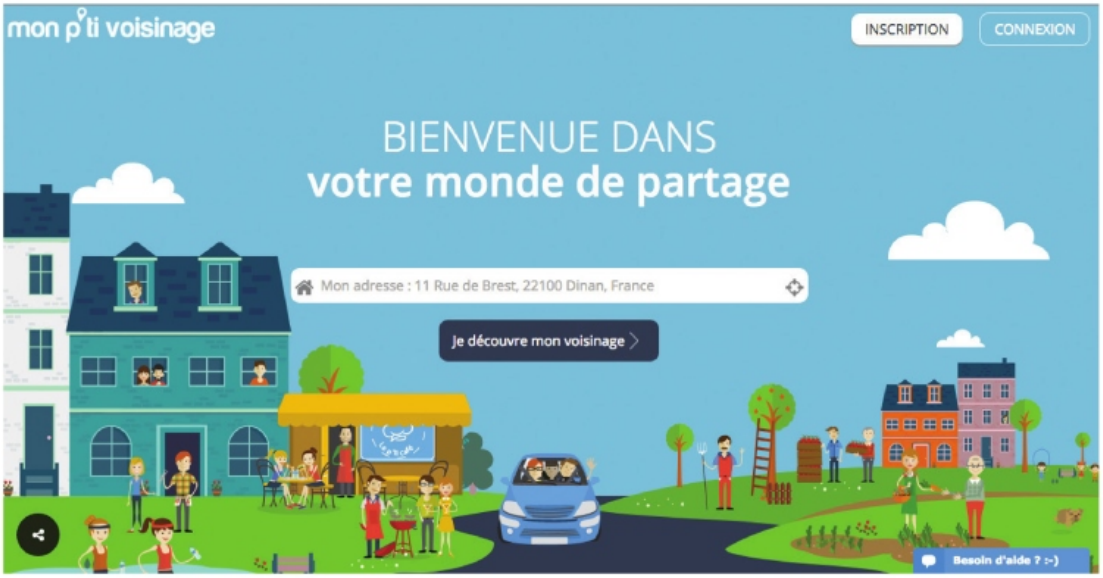
Wenceslas CHANCERELLE • 29 177 DOUARNENEZ Cedex • Tél. 02 98 92 42 44 • Fax 02 98 92 93 96

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière

ELLEETLUICOMMUNICATION.FR

Localisez les meubles
à récupérer dans la rue

Grâce à Ruecup, l'application pour smartphone lancée par quatre Toulousains, vous pouvez localiser, partout en France, les meubles et appareils laissés dans la rue.
Alors si sur votre chemin vous croisez une chaise ou un vieux canapé abandonnés sur le trottoir, signalez-les sur cette application. Et pour cela, rien de plus simple : une petite photo, une brève description, leur localisation, le tout rangé dans la bonne catégorie et le tour est joué !
Dans la foulée, tous les utilisateurs, situés dans un rayon de trois kilomètres autour de l'objet recevront une notification. Grâce à une carte claire et précise, on localise et identifie rapidement les objets laissés sur les trottoirs alentours. Quant à l'annonce, elle ne restera en ligne que 72 heures maximum.
Depuis son lancement en juillet dernier, l'application a été téléchargée des milliers de fois, bien qu'elle ne soit disponible que sur Android pour le moment.
Une belle initiative qui permet de réduire les encombrants en donnant une seconde vie à des objets destinés à être jetés. Voilà qui devrait faire le bonheur de tous les glaneurs connectés !



Votre réseau social entre voisins

Mon P'ti Voisinage est un réseau social qui facilite le partage et l'échange au quotidien entre voisins.
Par son biais, les habitants d'un même quartier peuvent échanger des objets ou des services simplement et en toute confiance.
Un bon moyen pour faire connaissances avec ses voisins et pourquoi pas, tisser de véritables liens d'amitié !
« Nous souhaitons faciliter les relations et les interactions entre toutes les parties prenantes de cet écosystème local : particuliers, producteurs et commerçants, villes, constructeurs, acteurs de l'économie collaborative... », explique David Rouxel, fondateur de Mon P'ti Voisinage.
Et l'objectif de ce réseau, entièrement gratuit, est bien de concrétiser tout cela « dans la vraie vie ».
Hors de question de rester cacher derrière son téléphone ou son ordinateur :
on sort, on propose, on organise des rencontres pour s'entraider et animer son quartier !
Alors, partirez-vous à votre tour, à la rencontre de vos voisins ?

DÉCOUVREZ
LES BONS SAUMONS
100% BIO ET PÊCHE DURABLE

AU RAYON **SURGELÉ** DES MAGASINS SPÉCIALISÉS BIO

Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

En savoir plus sur www.food4good.fr

Suivez les actualités de la mer durable sur :
facebook.com/food4good

Découvrez nos 10 poissons « nature » et 4 poissons « panés » éco-responsables

Chez Food4Good, nous défendons l'idée d'une alimentation naturelle et bio, qui allie plaisir, qualité et responsabilité. Nous croyons qu'il est possible de déguster de bons produits de la mer sans la détruire. C'est pourquoi tous nos poissons sauvages sont issus de pêcheries éco-certifiées MSC Pêche durable, et tous nos poissons d'aquaculture sont bio.

C'est en pensant au poisson pané de notre enfance que nous avons eu envie de faire redécouvrir aux petits comme aux grands le plaisir d'un bon poisson pané, sain, naturel et gourmand !

Disponible exclusivement au rayon surgelé de votre magasin spécialisé BIO

Livres COUPS DE COEUR

Végétarien en devenir ? Ce livre est pour vous !

La tendance est à la cuisine végétarienne et vous souhaitez vraiment vous lancer... Alors plongez vous de suite dans « Presque Végétarien ». Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent s'y mettre progressivement ou qui veulent simplement réduire leur consommation de viande au quotidien.

On y trouve 120 recettes de cuisine familiale, qui mettent les légumes et les graines sur le devant de la scène. Parmi lesquelles une cinquantaine contient un peu de viande blanche, des fruits de mer ou du poisson. Le premier chapitre « lundi- sans-viande » permet à ceux qui ne souhaitent pas devenir végétariens, de faire une expérience une fois par semaine avec des plats nourrissants bien que végétariens.

Les deux derniers chapitres s'adressent quant à eux aux convertis : l'un est strictement végétarien et l'autre est vegan.

Presque Végétarien Aux éditions Marabout

Un carnet de recettes idéales

Alice Greetham, que l'on connaît via son blog « Au vert avec Lili », nous régale aujourd'hui d'un livre de cuisine saine et gourmande. A travers 40 recettes bio, végétales et sans gluten, elle nous propose ici une cuisine pour « prendre soin de sa tête et de son corps », comme elle le présente elle-même. Des plats aux desserts, les idées originales et faciles à réaliser fusent. Et lorsque l'on feuillette ce livre, que l'on se délecte de ces jolies photos, notre imagination s'envole et nos papilles frétillent. Pour ne laisser personne sur le bord de la route, Alice Greetham prend le temps, dans les premières pages de son carnet, de revenir sur la théorie, les reflexes fondamentaux, les fonds de placard, les explications essentielles et donne même quelques conseils d'organisation. Place ensuite aux recettes (18 salées et 22 sucrées), parmi lesquelles nous retiendront, s'il ne fallait en choisir que deux, le crumble de poireau et polenta et la tarte aux myrtilles et crème pâtissière. Alors lancez-vous et surtout : régalez-vous !

« Carnet de recettes bio, végétales et sans gluten », d'Alice Greetham Aux éditions L'âge d'homme

Des légumes et encore des légumes !

Ce livre de plus de 350 pages propose près de 500 recettes, faisant la part belle aux légumes ! Qu'on les aime salés ou sucrés, avec ou sans viande, cuits ou crus, grâce à l'ouvrage « Qu'est-ce qu'on mange ? Des légumes ! », les idées ne manquent pas pour les cuisiner !

Pour réaliser ce livre riche et gourmand, les éditions Terre Vivante ont fait appel à leurs plus fidèles cuisiniers que sont Claude Aubert, Anahid Bacher, Marie Chioca, le collectif Côté jardins ou encore, Olivier Degorce et Amandine Geers. Ensemble ils forment une joyeuse petite troupe en tablier et partagent leurs secrets sains et savoureux, adaptés à toutes les saisons. Dans ces pages, ils nous prouvent une fois de plus à quel point les légumes sont une source de créativité illimitée. Des plus classiques aux plus originaux, une cinquantaine de légumes sont mis en avant. Ce guide valorise également des parties parfois délaissées, telles que les fanes, les tiges ou les racines, pour éviter le gaspillage et varier les saveurs. Enfin, toutes les recettes vegan ou végétariennes sont identifiables du premier coups d'œil ! Alors à vos économes, la cuisine sera légumes ou ne sera pas !

« Qu'est-ce qu'on mange ? Des légumes ! » Collectif Aux éditions Terre Vivante

Les Herbes se dévoilent

Régis Marcon, le chef triplement étoilé du restaurant, le Clos des Cimes, à Saint- Bonnet-Le-Froid dans les Haute-Loire, nous propose un ouvrage étonnant et délicat sur les secrets des herbes. Ecrit en collaboration avec son épouse, herboriste passionnée, et illustré par les magnifiques photos de Philippe Barret, ce livre nous dévoile les vertus et richesses de ces aromates subtiles. Marjolaine, bourrache, consoude, thym, ciboulette, au total, ce sont plus de 80 herbes, cultivées et sauvages, qui sont détaillées sous forme de planches. Le chef Régis Marcon nous propose ensuite une centaine de recettes, des plus simples aux plus élaborées, pour jouer avec ces herbes et leurs nuances. On retiendra ainsi la tartelette potagère, le pistou de plantain aux grenouilles ou encore les beignets de fleurs d'acacia. Avec plus de 400 pages, ce livre s'impose comme une véritable encyclopédie des herbes, mettant tous nos sens en éveil !

« Les Herbes » de Régis Marcon Aux éditions La Martinière

Incollables sur le vin bio

« Soif de bio », l'ouvrage de Jean-Marc Carité, propose un état des lieux de la viticulture bio en France : tour d'horizon des grandes régions bio, contrôles de la certification bio européenne ou encore, découverte de différentes techniques viticoles. Avec cet ouvrage, vous deviendrez incollables sur le vin bio ! Et cela grâce à ce maître de choix : Jean-Marc Carité. Spécialiste européen des vins bio et auteur de nombreux guides, il intervient également lors des plus importantes manifestations bio en France.
Avec lui, vous apprendrez aussi l'histoire du vin bio et découvrirez ses grands crus, répertoriés par région. Et avec une centaine de photographies prises chez les viticulteurs bio français, l'exploration est complète et l'immersion totale !

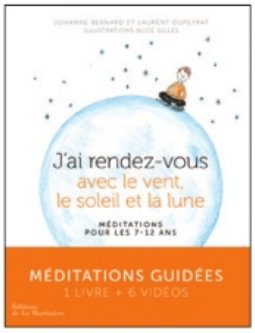
« Soif de bio » de Jean-Marc Carité
Aux éditions La Plage

Des biscuits vegan ? Nos préférés !

Vous êtes amateurs de pâtisseries vegan ? « Invasion de Cookies » est le livre de recettes qu'il vous faut ! Carrée et coloré, ce livre n'est composé que de bonnes idées pour nos envies sucrées ! Le ton est drôle et léger, les photos sont toutes plus appétissantes les unes que les autres et les recettes délicieuses ! Le livre contient également plein de petites astuces pratiques, pour s'organiser ou remplacer un ingrédient que nous n'aurions pas dans nos placards par exemple. De notre côté, on craque pour les Brownies fondant à l'expresso et les Scintillants aux agrumes !

« Invasion de Cookies » d'Isa Chandra Moskowits et Terry Hop Romero Aux éditions L'Age d'Homme

La méditation : une activité familiale



Pour les enfants, qui sont naturellement curieux, méditer est un formidable terrain de jeu. Le livre « J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune » propose d'initier les enfants à la méditation dès l'âge de 7 ans. Les explications sont simples, concises et surtout joliment illustrées. Entre de petites histoires traditionnelles et des exercices plus approfondis, l'enfant apprend à se concentrer, se détendre et s'évader. Assis, debout ou en mouvement, le jeune lecteur est guidé pas à pas.
Conçu comme un manuel pratique et ludique, l'enfant peut l'utiliser seul et même apprendre ces petits exercices à ses parents, pour partager un moment de méditation familiale. Progressivement, l'enfant découvrira que son attention et sa concentration se développent sans effort et de manière joyeuse grâce à ces séances.

« J'ai rendez-vous avec le vent, le soleil et la lune » de Laurent Dupeyrat et Johanne Bernard Aux éditions de la Matinière

Des arbres pas comme les autres

"Choisissez un arbre dans votre ville et rendez-lui hommage avec une création textile". Tel est l'appel lancé en avril 2015 par l'association Tatou Juste. Mais pourquoi donc habiller les arbres? Drôle d'idée... Pourtant, plus d'un millier de personnes ont répondu présent. Des habitants qui ne se connaissaient pas se sont réunis autour de ce projet commun. A partir d'éléments de récupération pour la plupart, ils ont réalisé des oeuvres étonnantes de diversité. Les oeuvres sont restées sur les arbres pendant plus de six mois et aujourd'hui, le livre " *Auprès de nos arbres* " témoigne durablement de cette expérience. Il présente les 65 projets menés auprès de 150 arbres à l'aide d'images des groupes et des réalisations textiles (photographies de Charlotte Piérot) et de textes (Pascale Bigay) qui rendent compte de chaque démarche.

« Auprès de nos arbres »
Disponible auprès de l'association « Tatou juste »

© Nick Norman

Nick Norman, 27 ans, Photographe à Paris

Vegan depuis 3 ans

« J'ai voulu découvrir le végétalisme par curiosité. J'ai commencé à me documenter sur le sujet en lisant *Faut-il manger les animaux ?* de Jonathan Safran Foer. J'ai réalisé que la façon dont on utilise ces êtres vivants pour nous nourrir était, au plus faible des mots, ignoble. Le jour même j'ai décidé que je ne mangerai plus ce qui provient des animaux. Par la suite j'ai étendu la démarche aux vêtements et autres produits. Je suis devenu vegan en premier lieu pour le bien être des animaux. J'ai également le souci de préserver l'environnement. Enfin, aujourd'hui on sait qu'il est tout à fait possible d'être en bonne santé avec une alimentation strictement végétale, et même prévenir ou atténuer certaines maladies. J'ai appris beaucoup de choses en devenant vegan, par exemple, cela m'a forcé à m'intéresser à la cuisine et à comprendre comment le corps utilise chaque aliment. »

Jasmine Perez, 37 ans, professeure de lettres,

bénévole de la Société Végane de France

© Jasmine Perez

« J'ai toujours été sensibilisée aux animaux, ma mère elle-même était végétarienne.
Un jour de 2007, alors que je visitais un aquarium, j'ai vu de petites seiches qui me regardaient et me suivaient. A ce moment précis, je me suis dit que ne pouvais plus les manger. Je me suis renseigné sur le végétarisme et ai découvert le véganisme, à travers un forum. Petit à petit j'ai diminué les produits d'origine animale, jusqu'en 2009, où une nuit, je suis tombée sur des images d'abattoirs à la télé. Je ne voulais plus participer à ça, je ne pouvais plus ! Je me faisais une montagne du véganisme, d'autant qu'il y avait assez peu d'informations à cette époque. Si j'avais eu plus d'info, je serai devenue végane plus rapidement. Sur le plan physique, je n'ai pas senti beaucoup de différence. C'est surtout dans ma tête que je me sentais mieux. Cela a vraiment été une libération de devenir végane : je ne me suis plus sentie responsable de toute cette exploitation animale. »

18 Le véganisme, qu'est-ce que c'est ?

20 La maroquinerie vegan de Magnethik

22 Smmmile : retour sur le vegan pop festival

24 Les cosmétiques vegan à la loupe

25 Recette vegan : Buche glacée façon tiramisu

26 Pour aller plus loin : sites, films, applications etc.

Lazzaretti

DEPUIS 1936

FABRICATION FRANÇAISE PÂTES VEGAN

“ Le bienfait des légumineuses le plaisir des pâtes ! ”

100% Légumineuses

pois chiches, lentilles corail & vertes

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Vegan

Avignon - Tél. 04 90 88 56 26 - **www.lazzaretti.fr**

Elodie Vielle-Blanchard, présidente de l'Association Végétarienne de France (AVF)

Le véganisme *qu'est-ce que c'est ?*

Histoire, définition, statistiques, Elodie Vielle-Blanchard, présidente de l'Association Végétarienne de France (AVF) répond à nos questions sur le véganisme.

Y a-t-il une histoire particulière derrière le mouvement vegan ?

Vegan est un terme britannique à l'origine, inventé par Donald Watson, le fondateur de la Vegan society, en 1944, en Angleterre. Cette Vegan society réunissait un groupe de personnes strictement végétaliennes. De manière similaire à la Réforme protestante, le mouvement vegan a souhaité ramener la pratique du végétarisme à son essence la plus pure, c'est à dire le rejet de la consommation de produits animaux, pour des raisons éthiques. À l'origine, « vegan » était une contraction de « vegetarian », puisque le mot est formé en retirant la partie centrale du mot.

Quand est-il arrivé en France ?

Le mouvement vegan a explosé en France il y a une petite dizaine d'années. C'est assez tard par rapport à l'Angleterre. La Société Végane française a été fondée autour de 2010.

Avons-nous quelques chiffres concernant ce mouvement en France ?

A notre connaissance il y a deux études statistiques sur le mouvement végétarien en France, mais on n'a aucune précision sur le véganisme. En tant qu'association végétarienne, on observe toute fois qu'il y a de plus en plus de vegans et que la transition se fait de plus en plus rapidement.

Ce régime comporte-t-il des dangers pour la santé ?

Le seul point sur lequel il faut être attentif en tant que vegan est la vitamine B12 qui est indispensable au bon fonctionnement du système nerveux. Mais j'ai l'impression que les associations sont tellement actives sur ce sujet que les gens font attention. En dehors de cette vitamine, plusieurs macro études, notamment une étude américaine publiée en juin 2013, démontrait que la mortalité était plus faibles chez les végétariens que chez les omnivores et encore plus faibles chez les véganes.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme végane, figure dans Le Petit Robert et Le Robert illustré depuis deux ans, avec une orthographe épicène (identique au masculin et au féminin).

VÉGÉTARIEN VEGAN

En France, le Label V est distribué par l'Association Végétarienne de France.

REPÈRES

1944 : Création de la Vegan Society en Angleterre : une première !
2010 : Création de la Société Végane de France

Définition : Etre vegan, c'est s'efforcer de ne pas consommer de produits issus de l'exploitation des animaux et de le faire pour des raisons éthiques.

Le label V : En France, ce label européen est distribué par l'Association Végétarienne de France. On le trouve aujourd'hui sur les aliments végétariens et vegan. Le logo est le même, la précision vegétarien / vegan est ajoutée en dessous. L'idée est de faciliter la consommation pour les personnes qui souhaitent manger végétarien et végétalien, et aider les entreprises à mettre leur produit en valeur. On le trouvera prochainement sur les cosmétiques.

Potages instantanés Potabio® du Monde

Plus qu'un sachet, une vraie nature

Faciles et rapides à préparer, ils s'emportent partout (au bureau, en randonnée...) ; nos Potabio® du Monde sont composés d'**ingrédients simples issus de l'agriculture biologique** et sont **sans gluten.** Thaï, Indien, Mexicain, Africain : plein d'épices pour vous faire voyager. Avec autant de saveurs, le plus dur sera de choisir !

La gamme Potabio® est garantie sans huile de palme, source de fibres.

Nature et Aliments

AUTANT DE BONNES IDÉES, SACHEZ LES PARTAGER !

Dans chaque sachet NATURE & ALIMENTS, il y a plus que de la gourmandise : il y a une histoire familiale qui s'engage depuis 100 ans en faveur d'un entreprenariat responsable. En prenant le parti de matières premières issues de l'agriculture bio, en favorisant le commerce équitable dans les régions où elle s'approvisionne, en intégrant des personnes handicapées au sein de ses ateliers, NATURE & ALIMENTS prouve chaque jour que ce qui est bon pour les papilles l'est aussi pour la planète... et que l'on peut avoir 100 ans et rester une jeune entreprise ! Qui aurait cru qu'un petit sachet cache d'aussi grandes idées ?

www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE Nature et Aliments

SANS GLUTEN

RICHE EN FIBRES

VEGAN

CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01 AGRICULTURE UE/NON UE — CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.WWW.MANGERBOUGER.FR

L'élégance du cuir *avec l'éthique en plus*

Fabienne, la fondatrice de la marque de sacs Magnethik, est vegan depuis deux ans et a toujours été passionnée par la mode. Bien qu'amoureuse des sacs à main, elle ne supportait plus des les acheter en cuir. Faute de pouvoir trouver des produits éthiques et à son goût sur le marché, elle a décidé de lancer, il y a quelques mois, sa propre marque de maroquinerie chic et vegan !

© Gerard Burdy

Vegan et passionnée de mode, Fabienne a lancé,il y a quelques mois, Magnethik : de la maroquinerie éthique et esthétique.

Pourquoi avoir lancé Magnethik, votre marque de maroquinerie ?

Je suis végétarienne depuis seize ans et vegan depuis deux ans. J'adore la mode et notamment les sacs à main. Seulement, je ne supportais plus d'acheter des sacs en cuir, cela me dégoutait. J'ai essayé toutes les alternatives possibles, parfois même dans des matières très étonnantes. J'étais à la recherche de belles matières et de lignes élégantes, mais je n'ai jamais trouvé un sac à mon goût. J'ai donc décidé de lancer ma propre collection !

Etiez-vous familière du milieu de la maroquinerie ?

Absolument pas ! Je travaillais dans la communication et ne connaissais rien à la maroquinerie. Je savais dessiner mes modèles et avais une idée précise de ce que je voulais. Ensuite, de la modélisation du

> Je voulais une matière qui soit à la fois éthique et esthétique.

modèle jusqu'au produit fini, j'ai tout appris sur le terrain et au fil des rencontres. Je me suis lancée dans l'aventure en mai 2015 et ai pu présenter mon premier sac, lors du salon Veggie World à Paris, en avril dernier.

Quelle matière utilisez-vous pour fabriquer vos sacs ?

J'ai voulu une matière qui soit à la fois éthique et esthétique. Je me suis donc tournée vers le polyuréthane. C'est beaucoup moins polluant que du PVC. J'ai également veillé à travailler au côté d'un fabriquant français soucieux de l'environnement et de la santé de ses salariés.

Toutes les matières synthétiques sont-elles vegan ?

Etre vegan consiste à ne pas consommer de matière animale ou de dériver. Techniquement, on pourrait alors dire que toutes

> J'ai vraiment cherché à imiter la texture du cuir.

les matières synthétiques répondent à ce critère. Seulement, si je me positionne

© Magnethik

L'imitation est troublante, mais ne vous y trompez pas : ceci n'est pas un sac en cuir.

comme marque vegan, c'est parce qu'il y a un véritable engagement qui va de pair avec une démarche écologique. Les doublures de mes sacs sont en coton bio par exemple.

Votre objectif est-il de créer l'illusion du cuir ou de proposer quelque chose de nouveau ?

J'ai vraiment cherché à imiter la texture du cuir, notamment pour sa souplesse. Les sacs en tissu ou en liège par exemple, ne remplaceront jamais l'effet du cuir, c'est ce qui me manquait...

Le Made in France semble être également important chez Magnethik ...

C'est très important en effet ! Du dessin, jusqu'à l'étiquette du sac, je ne travaille qu'avec des intermédiaires français.

En terme de budget, qu'en est-il ?

Le sac le plus cher se vendra 250 €.

Pensez-vous élargir votre gamme prochainement ?

Je travaille en ce moment sur un modèle de sac suffisamment pratique pour que les femmes puissent l'utiliser au travail. J'ai également une pochette en préparation. Et je pense créer prochainement des besaces et des ceintures pour hommes.

La cuisine végétarienne qui invite au voyage

Vitabio Chef

Végétarien gourmand

PIPERADE AU PIMENT D'ESPELETTE

TEX-MEX HARICOTS ROUGES ET MAÏS

TAJINE DE LÉGUMES AUX RAISINS

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Produit en FRANCE

En vente en grande surface (rayon bio), magasin bio et sur Internet.

www.vitabio.fr

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

© Max Riche

Jeux, cuisine, ou encore yoga, les festivaliers ont pu profiter d'ateliers.

Du 16 au 18 septembre dernier, le parc de la Villette de Paris a vécu au rythme du Smmmile festival. Au programme : concerts, conférences, projections, débats ou dégustations autour du véganisme. Jean-Benoit Robert, l'un des organisateurs, revient sur ces trois jours de fête et d'échanges !

Retour sur la première édition du Smmmile festival

© Max Riche

Pendant trois jours, le Smmmile festival s'est installé à la Villette à Paris.

© Max Riche

Smmmile a multiplié les rencontres, comme ici, avec l'auteur culinaire Sébastien Kardinal.

Le Smmmile festival, qu'est-ce que c'est ?

C'est un évènement qui réunit la culture pop d'un côté et le véganisme de l'autre. On a cherché à organiser un festival qui soit également un lieu de rencontres et d'échanges, pour pouvoir faire découvrir la culture vegan au plus grand nombre. On veut montrer que le véganisme n'est pas une communauté mais bien une culture joviale et ouverte à tous.

Et concrètement, ça a donné quoi ?

Pendant trois jours, du 16 au 18 septembre, le public du Smmmile festival a pu profiter de concerts et Dj sets ainsi que de conférences, d'ateliers de cuisine vegan, d'un espace kids, d'expositions et de projections en lien avec le véganisme et l'environnement. Ce n'était pas un salon avec uniquement des stands, ni uniquement un festival avec juste des concerts mais un vrai mélange des deux ! Et la majorité du festival était gratuite et ouverte à tous.

> Le véganisme n'est pas une communauté, mais bien une culture joviale et ouverte à tous

Qui trouve-t-on derrière ce festival ?

Nous sommes trois organisateurs, tous musiciens et vegan : Sylvain Tardy, Nicolas Dhers et moi, Jean-Benoit Robert. C'est un projet assez fou qui s'est monté en un an ! On a commencé tous les trois et on a fini à plus de 100, avec les bénévoles et les équipes du Trabendo, qui ont co-produit cette première édition et assuré la programmation musicale.

Savez-vous si le public accueilli était déjà sensibilisé à ces questions ?

Il y avait une base de vegan convaincus, mais également beaucoup de « végé-curieux », qui étaient là pour découvrir. Un autre public était venu plus spécifiquement pour les concerts mais ont pu apprécier les ateliers, les conférences et la nourriture vegan !

Quels ont été, selon vous, les temps forts du festival?

De manière générale, pendant le festival, c'était génial de voir que la partie musique et la partie village cohabitaient aussi bien ! Autre temps fort, qui a eu lieu après le festival, c'est lorsqu'on a reçu tous ces mails de bénévoles qui nous assuraient que cet événement avait vraiment changé leur manière de voir les choses. Cela leur a donné envie de changer de carrière professionnelle pour réorienter leur vie en fonction de leurs convictions et de leurs valeurs.

C'était la première édition, on compte sur une deuxième ?

On y pense déjà évidemment ! Normalement elle aura lieu au même endroit et à la même date. Et on espère également pouvoir exporter notre festival en région et à l'étranger, car on nous en a déjà fait la demande !

© Max Riche

Parmi les nombreux concerts du week-end, le groupe Forever Pavot.

© Max Riche

Tout le week-end, les conférences et tables rondes ont suscité beaucoup d'intérêt.

Vegan *jusqu'au bout des ongles*

Lorsqu'on est vegan, on ne consomme pas de matière animale et cette règle s'applique dans la cuisine comme dans la salle de bain. Mais qu'entend-on véritablement derrière l'appelation « cosmétique vegan » ?

Vous l'aurez compris, plus qu'un régime alimentaire le véganisme est un véritable mode de vie. On éloigne de notre quotidien toutes les matières animales, dans la cuisine, dans notre dressing et dans notre salle de bain. Depuis quelques mois, on voit alors apparaître de nouveaux labels, au rayon cosmétique, qui garantissent aux consommateurs qu'ils achètent et utilisent des produits vegan. Par vegan en cosmétique il faut comprendre que ces produits sont entièrement d'origine végétale et minérale, et qu'ils n'ont pas été testés sur les animaux. Car bien que l'Union Européenne ait interdit tous les tests sur les animaux pour l'industrie cosmétique depuis 2013, ce texte comprend de nombreuses subtilités et ne garantit pas une application optimale.Du côté de la formule même du cosmétique, on n'y retrouve aucune matière animale (miel, lait etc.)

Bio & vegan : deux choses différents

Si les produits vegan sont aussi très souvent issus de l'agriculture biologique, ce sont deux choses très différentes. Quand le véganisme se penche sur le bien-être des animaux, le bio s'attache à ne pas utiliser de produits chimiques dans sa production. « Les personnes vegan ont tendance à se tourner plus naturellement vers une consommation bio », explique Carole Marchais, fondatrice de la marque de cosmétique bio et vegan Les Happycuriennes (lire interview ci-contre). Sur le web ou en magasins bio, aujourd'hui les marques de cosmétiques bio et vegan se multiplient. Maquillage, shampooing, crèmes ou même vernis : vous trouverez tout ce qu'il vous faut pour vous refaire une salle de bain 100 % vegan !

3 QUESTIONS À CAROLE MARCHAIS

Carole Marchais est la fondatrice de la marque de cosmétiques bio et vegan : Les Happycuriennes. Elle nous présente aujourd'hui sa vision de la beauté, minimaliste et naturelle.

Les Happycuriennes, qu'est-ce que c'est ?
C'est une invitation au « slow bonheur », c'est à dire prendre soin de soi et de sa peau à travers un rituel de beauté minimaliste et hautement qualitatif, pour l'aider à retrouver sa joie de vivre originelle ! Finit les diktats de la beauté parfaite : retour à l'essentiel avec des produits sains, vivants et sensoriels pour se faire du bien !On propose alors quatre soins à usages multiples, adaptés aux différents types et états de peau. Nos produits sont également dotés d'une action anti-stress 360°, c'est à dire qu'ils protègent la peau contre les différents types de stress cutanés générés par les agressions du quotidien et à l'origine des contrariétés de la peau.

Selon vous, qu'est-ce qu'un cosmétique vegan ?
Ce sont des produits 100 % d'origine végétale ou minérale. Dans nos produits, on ne trouve que de l'eau florale, des huiles végétales ou des extraits de plantes. Nos produits ne sont bien évidemment pas testés sur les animaux. Ils sont également formulés avec une grande concentration en actifs, c'est à dire qu'une seule dose suffit pour qu'il soit efficace. Cela peut aussi rejoindre la philosophie vegan, qui consiste à ne pas multiplier les soins et les achats. Enfin, cela nous paraissait évident, dans la mesure du possible, d'utiliser des produits biologiques et fabriqués en France.

Comment est née votre marque ?
Je suis chimiste et cosmétologue et j'ai longtemps travaillé dans l'univers de la beauté, puis dans une ONG environnementale. En parallèle, pendant quatre ans, j'ai tenu un blog sur la cosmétique responsable et suis devenue vegan. Ne trouvant rien de satisfaisant sur le marché français, c'est au début de l'année 2014 que j'ai commencé mes premiers travaux de recherches pour lancer une gamme de cosmétiques bio et vegan. Tout au long du processus de recherche, et encore aujourd'hui, j'ai travaillé avec une communauté de plus de 700 femmes, qui me donnait son avis sur chaque étape du développement. C'est ainsi qu'en décembre 2015, il y a tout juste un an, j'ai véritablement pu lancer mes quatre premiers produits Les Happycuriennes, et depuis : c'est que du bonheur !

Cholestérol, mémoire, cœur…
6 HUILES ASSOCIÉES POUR VOTRE SANTÉ[1]

Vers 50 ans, votre métabolisme évolue. *Pour prévenir les effets de l'âge, vous devez satisfaire de nouveaux besoins nutritionnels. Une consommation adaptée de matières grasses vous apportera les nutriments essentiels pour rester en bonne santé plus longtemps.*

Le seul mélange d'huiles COMPLET et ADAPTÉ à vos besoins **dès 50 ans**[2]

Huile d'Olive

Pour le cœur :
L'huile d'Olive est essentiellement composée d'Oméga-9, un Acide Gras qui participe à la **prévention des maladies cardio-vasculaires**[3].

Huile de Lin

Pour réguler le cholestérol :
L'huile de Lin est la plus riche des huiles en Oméga-3 ALA. Cet Oméga-3 constitutif de nos cellules contribue au **maintien d'une cholestérolémie normale**, en diminuant le LDL (mauvais cholestérol).

Huile de Tournesol

Pour protéger vos cellules du vieillissement prématuré :
L'une des huiles les plus **riches en Vitamine E et en Oméga-6**[4].
Après 50 ans vos besoins en Vitamine E augmentent (elle protège l'organisme des radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire), **c'est la vitamine anti-âge par nature**.

Huile Marine[5]

Pour la mémoire :
Une huile **exceptionnelle pour la santé**. La seule qui vous apporte le précieux **DHA** (l'Oméga-3 du cerveau !) indispensable également au bon fonctionnement du **cœur** et au maintien de la **vision** (renouvellement des photorécepteurs rétiniens).

Il est important d'en consommer davantage après 50 ans car **nos apports alimentaires en DHA sont très insuffisants** (30% inférieurs à nos besoins - Source Alstorg 2007).

Huile de Bourrache

Pour la peau :
Riche en Acide Gras **Gamma-Linolénique**, elle nourrit le derme de l'intérieur, contribuant ainsi à maintenir la tonicité et la beauté de la peau.

Huile de Pépins de Courge

Pour la prostate :
Les phytostérols contenus dans cette huile ont des **effets bénéfiques sur la prostate et le confort urinaire**. Elle doit être combinée à d'autres huiles qui la complémentent en Oméga-3, DHA et Vitamine E.

Les 3 critères clés d'une bonne huile anti-âge :
1. Un apport naturel en **DHA**, l'Oméga-3 marin indispensable au cerveau.
2. Des apports en **Oméga-3**, **Oméga-6**, **Oméga-9** et **Vitamine E** adaptés aux besoins spécifiques après 50 ans (ANC après 50 ans, ANSES 2011).
3. Un mélange d'**huiles certifié Bio**.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE — Fabriqué en FRANCE

1ère pression à froid

[1] Formule déposée, conçue par des nutritionnistes.
[2] ANC : Apports Nutritionnels Conseillés dès 50 ans (Source ANSES 2011).
[3] Huile courante de la cuisine, elle ne contient ni Omega-3, ni DHA. Il est essentiel de la mélanger à d'autres huiles pour corriger nos déficits.
[4] Les Oméga-6 jouent un rôle anti-inflammatoire, à condition d'être associés à des huiles riches en Oméga-3.
[5] Huile de poisson, issue de la pêche durable, désodorisée (par simple traitement vapeur) et filtrée afin de supprimer les dioxines, les PCB et les métaux lourds. Fournisseur Breton certifié « Friend of the Sea ».

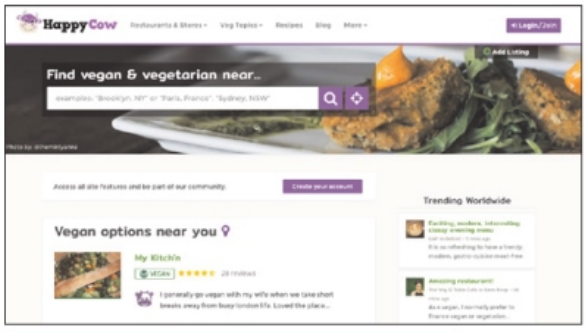
Agence nature - www.agence-nature.fr - Photo©Denis Farwel

Infos et liste des magasins Bio sur **www.quintesens-bio.com ou Tél. 04 13 57 03 92**

Pour aller plus loin

Funky veggie pour une cuisine plus fun !

Funky Veggie propose de vous livrer une fois par semaine une recette gourmande prête à cuisiner, avec une promesse : du goût ! Et il se trouve, bien entendu, que cette recette est également vegan, bio et sans gluten. Pour 24 euros par semaine, on trouve dans ce panier, une recette à réaliser en 30-40 minutes pour deux personnes et accessible à tous, des légumes frais et des produits d'épicerie, tous bio. Il y a également quelques précieux conseils d'experts, naturopathes, nutritionistes et coachs sportifs, sur la qualité nutritionnelle de la recette et sur les ingrédients.



L'appli qu'il vous faut ? Happy Cow !

Grâce à l'application (également disponible sur internet) Happy Cow, vous pouvez localiser les restaurants végétariens et vegans autour de vous. Et bonne nouvelle, cette petite vache souriante (Happy Cow), est présente dans beaucoup de pays. Un bon moyen de trouver de bonnes adresses, y compris en voyage !

© Feed

Une petite bouteille pour un repas complet

FEED. vient révolutionner vos repas. Cette jolie petite bouteille remplace un repas complet, en vous apportant l'intégralité de vos besoins nutritionnels et 650 calories. Pour 3,90€ par bouteille, vous profitez d'un savoureux repas vegan, sans gluten, «fabriqué en France » et à base d'ingrédients naturels de haute qualité. Avec une forte conscience écologique et humanitaire, cette bouteille, aussi discrète soit-elle, entend bien lutter contre la malnutrition. Voilà un projet à suivre de près.

Faeryland : le premier film vegan

« En 2050, un virus menace de tuer toute forme de vie sur Faeryland. Pour pouvoir sauver la planète, le dieu-druide Cathbad doit retrouver le Graal, le calice lié à la malédiction de Faeryland. » Non ce n'est pas le scénario d'un nouveau blockbuster, mais bien celui de Faeryland, le premier film vegan, sortie en France en septembre. « Un film vegan, c'est une œuvre qui respecte un cahier des charges fidèle à l'esprit et la culture vegan, à toutes les étapes de la réalisation et de la production », explique Magà Etorri, auteur, réalisateur et interprète du film. Faeryland a reçu le Prix du "Meilleur film animalier" lors de la cérémonie des Médors, qui récompensent les acteurs majeurs de la cause animale.

Super-Vegan révolutionne le kebab

© Super-Vegan

Super-Vegan est un nouveau fast food végétalien implanté dans le 17ème arrondissement de Paris. Le restaurant Super Vegan veut proposer une nouvelle expérience de restauration et montrer que l'on peut très bien se régaler sans viande sans que cela implique de n'avoir "que trois petits pois dans son assiette". Le produit phare de l'établissement ? Le « Super-Kebab ». Un Kebab végétalien "qui a tout d'un kebab, sauf la souffrance animale", explique Simon, le Chef qui officie en cuisine. Et tout cela, à deux pas de l'Avenue de Clichy où le kebab traditionnel est roi !

Bûche glacée façon tiramisu

Une variante totalement givrée du tiramisu, parfaite à servir avec le café !

Pour 8 personnes

Marie Laforêt

Recette tirée de Joyeux Noël Vegan de Marie Laforêt, aux éditions La Plage

Ingrédients

Biscuit
- 150 ml de crème végétale
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 2 c. à c. de poudre à lever
- 75 ml d'huile au goût neutre
- 1 pincée de vanille en poudre
- 75 g de sucre de canne blond
- 1 pincée de sel
- 190 g de farine de blé khorasan
- 1 tasse de café fort

Glace
- 800 ml de crème de soja
- 200 ml de crème de riz
- 150 g de sucre de canne blond
- Les graines d'1 gousse de vanille
- 50 ml d'huile végétale au goût neutre

Pour décorer
- Cacao en poudre
- Chocolat râpé

Préparation

1. Dans un saladier, **mélanger** la crème, le vinaigre et la poudre à lever au fouet. Incorporer l'huile, ajouter la vanille et le sucre et bien mélanger.
2. **Ajouter** le sel, la farine et mélanger pour obtenir une pâte bien lisse.
3. **Étaler** sur une plaque recouverte de papier cuisson, sur une surface un peu plus large que la base du moule ou de la gouttière à bûche qui sera utilisée.
4. **Cuire** à 180 °C jusqu'à ce que le biscuit soit bien doré.
5. **Laisser** refroidir et couper en longues bandes. Imbiber avec le café.
6. **Mélanger** au fouet les crèmes, le sucre et la vanille dans une casserole, porter à feu moyen en mélangeant pour dissoudre le sucre.
7. **Mixer** avec l'huile pour bien émulsionner, laisser refroidir et passer en sorbetière selon le temps conseillé par la notice de votre appareil.
8. **Verser** la glace dans un moule ou une gouttière à bûche à mi-hauteur. Y enfoncer deux ou trois bandes de biscuit imbibé de café.
9. **Recouvrir** de glace et **déposer** une nouvelle couche de bandes de biscuit au café. Recouvrir de glace et bien lisser.
10. **Laisser** prendre au frais 4 heures minimum.
11. **Démouler** et **saupoudrer** de cacao en poudre sur toute la surface, **déposer** un peu de chocolat râpé sur le dessus. Pour une touche encore plus gourmande, vous pouvez servir ce tiramisu avec un coulis de chocolat.

L'extracteur de jus
votre nouvel allié forme !

Amateurs de jus de fruits et légumes frais, l'extracteur de jus est fait pour vous. Inutile de couper, ni même d'éplucher, on dépose simplement l'ensemble des fruits et légumes dans l'extracteur, et en quelques minutes on obtient un jus savoureux et aux nombreuses vertus. Virginie Sturner, chargée de communication chez Carbel, nous explique tout.

Qu'est-ce qu'un extracteur de jus ?
L'extracteur de jus va presser très lentement les fruits et les légumes. C'est ce traitement lent et à froid qui va préserver leurs vitamines, enzymes et minéraux. A titre de comparaison, on considère qu'une centrifugeuse fait entre 2 000 et 10 000 tours par minute, alors que nos extracteurs de jus, qui sont les plus lents du marché, n'en font que 33. Les fruits et légumes sont donc écrasés très lentement et conservent tous leurs bienfaits. L'extracteur permet également de séparer la pulpe du jus. Débarrassé de sa pulpe, le jus est très vite assimilable par l'organisme.

Concrètement, comment se sert-on d'un extracteur de jus ?
Il n'y a rien de plus simple. Il suffit de mettre les fruits et légumes directement dans l'appareil, sans les éplucher ni les couper. Une fois déposés dans la goulotte d'alimentation, ils sont fractionnés et pressés par la vis presseuse contre un filtre. Le jus reste dans la cuve et la pulpe ressort en dessous.

Est-ce rapide à utiliser ?
Pour faire 500 ml de jus, on considère qu'il faut maximum 3 minutes. Quant au nettoyage, il y a une raclette rotative qui vient frotter le filtre en continue pendant la préparation du jus. Cela décolle la pulpe immédiatement. On n'a plus qu'à le rincer et il est déjà prêt pour un nouveau jus !

En quoi ces jus sont-ils bons pour notre organisme ?
L'avantage de boire des jus frais est que l'on a vraiment toutes les vertus des fruits et des légumes. Dans le commerce, le jus est pasteurisé et perd 85 à 90 % de ses bienfaits. Les jus frais n'ont aucun sucre ou autres produits ajoutés.
Enfin, un jus fraichement pressé a bien plus de saveurs.

Quand et comment consommer ces jus ?
On peut les apprécier au petit déjeuner, de façon classique, ou bien sous forme de cures. Par exemple certains légumes, comme les betteraves ou les radis noirs, vont venir détoxifier le corps, en alcalinisant l'organisme.

Peut-on faire autre chose que des jus avec un extracteur Carbel ?
En plus des jus de fruits et de légumes, on peut aussi faire des jus d'herbes.
On pourra également, grâce aux extracteurs Carbel, préparer ses propres laits végétaux et ses smoothies, grâce à un filtre spécial qui permet d'ajouter du lait.
Nous proposons également une cuve spécifique, destinée à faire des sorbets, des crèmes glacées et des purées froides (houmous, tapenade, beurre de cacahuètes).

Recette de Jus Vert

- 1 feuille de chou kale
- 2 carottes
- 1 kiwi
- ¼ de citron
- ½ bouquet de brocolis
- 1 cm de gingembre

Conseil
On peut boire ce jus vers 11h, quelques heures avant le déjeuner, quand l'organisme commence à avoir faim et réclamer des vitamines.

Extraire le meilleur *du meilleur...* avec ***les extracteurs de jus***

Carbel
la santé pur jus

Fruits et légumes en ENTIER !
avec la gamme GG

Vitesse de rotation **ULTRA LENTE !**
À partir de **33 tr/min !**

- ✔ Jus de fruits et de légumes
- ✔ Laits végétaux
- ✔ Sorbets, glaces et purées
- ✔ Smoothies
- ✔ Jus d'herbes

À partir de **519€**
au lieu de ~~569€~~

-50€* de remise sur la gamme GG** !
*du 01/11/16 au 24/12/16

Code : **VIVREBIO50**

** Offre valable sur les références GG PREMIUM Inox, GG Rouge et GG Gold.*

Moteur garanti 10 ANS	Appareil garanti 2 ANS	Plastiques certifiés SANS BPA (bisphénol)

Tous nos produits sur **www.extracteur-de-jus.eu** *ou au* **03.80.90.15.43**

Bérénice Leconte

une pâtissière pas comme les autres !

© Bérénice Leconte

La pâtisserie végétale de Bérénice Leconte devrait ouvrir ses portes à Paris l'année prochaine.

Alors qu'elle raffolait de pâtisseries et de chocolat, Bérénice Leconte a été diagnostiquée intolérante au lactose. Loin de s'apitoyer sur son sort, cette pâtissière hors paire a décidé de créer ses propres pâtisseries végétales. On les a d'abord dégustées via son blog, puis dans un restaurant parisien et très prochainement dans sa propre boutique !

Bérénice, parlez-nous un peu de votre parcours...

Entre un bac S et des études d'ingénieur « alimentation et santé », mon parcours est purement scientifique ! J'ai notamment beaucoup étudié le lien entre les maladies et les habitudes alimentaires, et avais une centaine d'heures de cuisine par semestre. J'adorais ça ! Pour mon mémoire de fin d'étude, je me suis interrogée sur comment cuisiner sans gluten en collectivité. C'est précisément pendant ce mémoire que j'ai été diagnostiqué intolérante aux produits laitiers.

Comment avez-vous réagi face à ce diagnostique ?

Pour une amoureuse de pâtisserie comme moi, cela a été très compliqué ! Je me suis vite rendue compte à quel point il était difficile de manger à l'extérieur. Alors je me suis mise à créer mes propres recettes que je partageais sur mon blog, gourmandisesanslactose.fr. Très vite, on m'a demandé des recettes sans gluten ou sans œuf et je m'empressais de trouver de nouvelles alternatives pour répondre à ces demandes.

Quand avez-vous décidé d'en faire votre métier ?

J'ai passé mon CAP pâtisserie en 2015 pour apprendre les bases techniques. Pendant cette formation, je ne pouvais rien goûter et portais des gants en permanence. Une fois diplômée, Caroline, la gérante du Gentle Gourmet Café à Bastille m'a contacté. Elle voulait développer des macarons vegan et sans gluten pour son restaurant.

Comment procédez-vous pour transformer une recette traditionnelle en une recette végétale ?

Je cherche vraiment à retrouver le goût et l'aspect des pâtisseries traditionnelles. Pour le macaron par exemple, j'ai étudié le rôle du blanc d'œuf dans la recette et l'ai remplacé par du jus de pois chiche, car il monte comme du blanc d'œuf ! Pour tout cela, mon diplôme d'ingénieur m'est très utile, car comme aucune base n'existe, il faut tout développer. Je me transforme alors en petite chimiste !

Parlez-nous de votre projet de pâtisserie végétale...

Je suis en train de créer VG Pâtisserie. Cette pâtisserie végétale, biologique et avec de nombreuses options sans gluten devrait voir le jour, à Paris, en 2017. Je proposerai un coin salon de thé ainsi qu'une formule petit-déjeuner le dimanche.

De qui comptez-vous vous entourer pour ce projet ?

Je vais embaucher un(e) vendeur(se) et un(e) pâtissier(ère). Je ne cherche pas spécialement quelqu'un de vegan, mais au contraire, plutôt une personne qui se souvienne du goût des pâtisseries traditionnelles. Car mon objectif est bien de retrouver leur goût, leur apparence, malgré l'absence de produits d'origine animale. De mon côté, je me chargerai de former cette personne à la pâtisserie végétale.

Avez-vous d'autres projets ?

Je prépare un livre de pâtisserie végétale, qui sortira en octobre 2017 aux éditions La Plage. On retrouvera une partie consacrée aux viennoiseries, à la pâte à choux, aux macarons et à toutes les autres pâtisseries traditionnelles françaises.

SON COUP DE CŒUR EN PÂTISSERIE

La tarte au chocolat vegan du Shangri-La Hôtel Paris !

LA CUISINE VÉGÉTALE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Dans la pâtisserie végétale, on retire toutes les matières animales : lait, œufs, crème, beurre. On utilise des colorants et gélatines végétales. D'un point de vue éthique, on évite également l'huile de palme. C'est donc une pâtisserie bonne pour la santé et pour l'environnement !

© Bérénice Leconte.

Ne vous y trompez pas, ces pâtisseries ne sont pas tout à fait comme les autres.

© Bérénice Leconte.

Coulant chocolat *végétal et sans gluten*

© Déliacious

Ingrédients pour 4 coulants

- **120g** de chocolat noir 70%
- **4x2 carrés** de chocolat noir
- **40g** de sucre de canne blond
- **80g** de compote de pommes (sans sucres ajoutés)
- **60g** de fleur de maïs
- **20g** d'huile de colza

Préparation

1. Au bain marie, faites fondre le chocolat.
2. Hors du feu, ajoutez l'huile, la compote, le sucre et la fleur de maïs.
3. Graissez des moules individuels de 6cm. Remplissez d'appareil au chocolat au 1/3.
4. Déposez au centre 2 carrés de chocolat et recouvrir d'appareil au chocolat.
5. Mettez au four 10-15 min à 180°C.
6. A déguster tiède

Connaissez-vous, les bienfaits de l'huile d'olive ?

Si elle donne à notre cuisine un petit parfum d'été, l'huile d'olive a aussi de nombreuses vertus que l'on ne soupçonne pas toujours. Alors pour assaisonner nos salades ou relever nos plats, on use et on abuse de cette huile gourmande, à une condition : la consommer bio !

Apaise vos douleurs

Vos articulations vous font souffrir ? Vous avez des douleurs musculaires ? Il est aujourd'hui prouvé que consommer quotidiennement de l'huile d'olive contribue à diminuer considérablement ces douleurs. On attribue ces bienfaits aux oleocanthals, des composés contenus exclusivement dans l'huile d'olive et qui agissent également contre les maux de tête.

Régule le cholestérol

Vous avez du cholestérol ? Mais qu'attendez-vous pour abuser de cette huile d'olive qui vous fait de l'œil ? Elle deviendra vite votre meilleure alliée pour réguler votre taux de cholestérol. Les graisses mono-insaturées qu'elle contient viennent en effet stimuler la production de celui qu'on appelle le « bon cholestérol ». Ainsi, en plus d'être savoureuse, cette huile prévient aussi l'apparition de problèmes cardiovasculaires.

Bonne pour la mémoire

Grâce à ses acides gras insaturés, l'huile d'olive vient chouchouter notre cerveau et préserver ses facultés cognitives. Autrement dit, elle est très bonne pour la mémoire. Un bon complément alimentaire à vos petits exercices quotidien pour faire travailler tout cela !

Renforce le système immunitaire

L'hiver arrive et apporte avec lui tout un tas de maladies. Bonne nouvelle, l'huile d'olive, en plus de vous rappeler l'été, viendra renforcer votre système immunitaire. Riche en antioxydants et en nutriments essentiels elle protégera votre organisme.

Aide à la digestion

Encore un bon point pour notre alliée l'huile d'olive : elle stimule le transit et facilite notre digestion. Si vous êtes sujets à des problèmes de constipation ou de digestion, pensez à avaler, à jeun au réveil, une cuillère d'huile d'olive pure !

Lutte contre la pression artérielle

C'est grâce aux molécules de polyphénols que l'huile d'olive est efficace contre la pression artérielle. Elles viennent en effet assouplir les artères et prévenir leur obstruction.

LE SAVIEZ-VOUS ?

En fonction de la date de récolte des olives, le goût et la couleur de l'huile peuvent varier. Les premières olives peuvent être récoltées en novembre. Ces « jeunes » olives donnent un goût fruité et une couleur verte intense à l'huile. La fin d'année est donc une bonne période pour déguster l'huile d'olive fraîchement pressée car c'est la période de récolte des premières olives.

Emile Noël
maître moulinier

PREMIÈRE RÉCOLTE

L'ART D'UNE HUILE D'OLIVE D'EXCEPTION

CUVÉE ÉMILE NOËL 2016

INTENSE

FRUITÉ VERT

UNIQUE

CERTIFIÉ PAR FR-BIO-01 AGRICULTURE ESPAGNE

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

facebook.com/maitremoulinier.emilenoel

DEPUIS 1920 - HUILERIE EMILE NOËL - CHEMIN DES OLIVIERS -
30130 PONT-SAINT-ESPRIT - FRANCE - **WWW.EMILENOEL.COM**

Eqvita : la cuisine saine vue par les Djokovic

Eq pour équilibre et vita pour vie, Eqvita porte bien son nom ! Fondé par Novak et Jelena Djokovic, ce beau restaurant propose bien plus qu'une alimentation saine. Conçu selon toute une philosophie d'amour et d'équilibre, il s'adresse autant aux adeptes des plats vegetariens qu'à ceux desireux de decouvrir une cuisine saine et gouteuse.
A l'image du sportif de haut niveau qui l'a conçu, Eqvita prône l'esprit sain dans le corps sain. A la clé, une energie retrouvée, une immunité renforcée, une concentration ameliorée ainsi qu'une meilleure qualité de sommeil.
Pour ce faire, Eqvita s'approvisionne en produits naturels, frais achetés dans les fermes locales. La carte change donc au gré des saisons proposant des plats gorgés de vitamines et minéraux mais également de couleurs et surtout de joie de vivre !
Coté déco, Eqvita mise sur le raffinement avec des couverts faits à la main et ornés de dessins inspirés de ceux du 18e siècle, de l'acier inoxydable recyclable écologique et des verres soufflés. L'esprit Eqvita se retrouve également dans les serviettes en lin 100% biodégradable.

7 Rue du Portier, 98000 Monaco

L'Oria ou l'art de ne consommer malin

Avis aux habitants d'Ajaccio, une nouvelle épicerie proposant des produits bio, locaux et naturels en vrac a ouvert ses porte à Mezzavia.
L'occasion d'adopter de nouvelles habitudes de consommation plus responsables et respecteueuses de l'envitronement sans se ruiner.
Pas de gaspillage alimentaire ni d'emballages à usage unique, vous arrivez munis de vos bocaux et autres bidons pour faire vos emplettes en n'achetant que la quantité exacte dont vous avez besoin.
Le magasin propose également des emballages réutilisables à moins d'un euros ainsi que du kraft (recyclable et reutilisable) gratuitement.
Outre la large gamme de produits (alimentaires, droguerie, accessoires enfants, maquillage...), l'Oria propose à ses clients, depuis la rentrée, des ateliers nutrition santé joignant l'utile à l'agréable en les initiant à un mode de vie plus sain.

D31, montée du stiletto, 20167 Mezzavia, France

Des jus Justes pour une détox juste !

Un organisme relancé, des cellules oxygenées et un corps tonifié, telles sont les promesses des jus Justes. L'enseigne, fondée par trois amis réunis par un mode de vie sain et naturel, propose divers programmes détox adaptés à tous les goûts et tous les besoins.
Pour ce faire, Justes concote pour ses clients des jus frais pressés à froid à la demande et 100% bio. Bonus : vos jus sont livrés à domicile ou au bureau. Vous n'avez qu'à les deguster et à profiter des bienfaits de votre cure détox !
Pour ne pas alterer les enzymes, vitamines et minéraux, nos trois Justes utilisent la machine Norwalk qui maintient les fruits et légumes crus. A la clé, non seulement des bienfaits sur le corps et l'esprit, mais également une expérience gustative unique.

64, Rue de Nazareth, 75003 PARIS

Cuisinez votre santé... en vous régalant au quotidien !

L'OMNICUISEUR Vitalité

Facile, sain et savoureux ... au quotidien !

PRIX "NUTRIDOR" 2016

L'OMNICUISEUR VITALITÉ

L'EXCELLENCE NUTRITIONNELLE

Grâce à la cuisson basse température de L'Omnicuiseur Vitalité, vitamines et sels minéraux sont préservés !

Et au placard *sel, graisses et sucres rajoutés !

Un seul appareil pour tout cuisiner

Vitalité 6000
3 coloris au choix :
- blanc banquise
- rouge rubis
- noir satiné

Brevets Fabrication

L'OMNICUISEUR VITALITÉ
ZAC de la Bérangerais
10, rue de la Fionie – Bât. C
44240 LA CHAPELLE SUR ERDRE
Tél : 02.51.89.18.40
info@omnicuiseur.com

*Voir notre vidéo explicative en ligne
Site avec vidéo :
www.omnicuiseur.com

NOUVEAU : recevez chaque mois de nouvelles recettes gratuites :
www.magazine-omnicuiseur.fr

DEMANDEZ NOTRE DVD GRATUIT (25 recettes) + documentation VB

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
CP : ..... Ville : .....
Tél. : ..... E-mail : .....

L'équipe de Dose au grand complet.

Une bonne Dose de saveurs

Grâce à ses jus, ses petits déjeuners gourmands et ses assiettes colorées, Dose est un restaurant bio, végétarien et presque vegan, qui nous fait du bien. C'est à Bordeaux que ça se passe et Sabrina, sa fondatrice, nous dévoile les coulisses de ce petit établissement ouvert en mars dernier et qui a déjà tant de choses à dire.

Parlez-nous de l'esprit de votre restaurant ?

Avant d'ouvrir Dose, je me suis vraiment demandée ce que j'attendais en tant que consommatrice. J'ai un grand parcours de restauratrice et ai toujours eu le souci de proposer des produits frais, bons et éthiques.

> Proposer une cuisine gourmande, qui ait un intérêt pour notre organisme

Pour monter Dose, je me suis également beaucoup inspirée de mes voyages, notamment aux Etats Unis. Là-bas, les légumes en jus, la cuisine détox, végétarienne et vegan ont déjà pris beaucoup d'ampleur. Alors je me suis arrêtée sur quelque chose d'assez simple : travailler les légumes bio, locaux, pour proposer une cuisine gourmande qui ait un intérêt pour notre organisme.

Et cela, dès le petit-déjeuner ?

On ouvre dès 8h pour servir le petit déjeuner. Porridge, smoothie aux fruits frais, Granola maison, jus détoxifiant et tant d'autres bonnes choses pour démarrer une super journée !
A partir de 11h30, on sert le déjeuner. On propose une assiette entièrement crue et deux assiettes qui changent tous les jours. Et bien sûr, le brunch tous les dimanche.

Comment pensez-vous votre carte ?

C'est de la cuisine intuitive, notre chef de cuisine s'adapte à ce que l'on reçoit le matin. L'idée est de sublimer les aliments simplement, pour conserver toutes leurs vertus. On veut également prouver aux gens que l'on peut manger des légumes et être complètement rassasié. On propose donc de bons produits bio et locaux, en utilisant des "super aliments".

Dans votre restaurant, même la réserve est ouverte, pourquoi ?

On n'a rien à cacher et en laissant la réserve ouverte, on invite les clients à y jeter un coup d'œil. C'est la garantie pour eux que notre établissement leur propose des produits frais, bio et que tout est fait maison.

Vous semblez avoir fait des jus votre spécialité. Expliquez-nous ?

En effet, le bar à jus tient une place importante chez Dose. On propose

> Sublimer les aliments simplement, pour conserver toutes leurs vertus

des jus de fruits et légumes frais par extraction à froid. Cela permet de conserver toutes les vertus des nutriments. On travaille bien sûr avec des produits bio et locaux. Catherine Castang-Beziat est coach naturopathe, c'est elle qui élabore pour nous les jus détox que l'on propose pour les cures. Ce sont des recettes à la fois gourmandes et bonnes pour l'organisme, que l'on peut commander en ligne et se faire livrer.

Quels sont leurs bienfaits ?

« Réveille moi », « Yoga » ou encore « Belle ligne », ils ont tous un nom qui reflète bien leurs propriétés. Les clients peuvent aussi nous demander des choses spécifiques, en fonction de leur besoin. Mais attention, on n'est pas pharmacien, l'idée est simplement de se faire du bien de manière joyeuse.

Grâce à ce triporteur, Dose peut livrer ses jus en toute écologie !

Le Beurre de Fruits
Pour des Matins gourmands et Vegan

Ingrédients pour 300 gr de beurre de mangue
200gr de chair de mangue bien mûre
100gr d'huile de coco
Quelques gouttes d'extrait de vanille

Préparation
✶ Si votre huile est figée, faire fondre l'huile de coco au bain marie (pas au dessus de 42°C pour garder les bénéfices nutritifs) ✶ Mixer la chair de mangues et verser au fur et à mesure l'huile ✶ Débarrasser dans un bocal et laisser refroidir à température ambiante ✶ Placer au réfrigérateur

Servir avec des toasts de bon pain, le matin ou pour le goûter !

Un Mezze Vegan

Guacamole de pois cassés

Ingrédients
200gr de pois cassés cuits
50ml Jus d'un citron jaune
Ail et grains de sésame écrasés

Préparation
✶ Mixer le tout, placer au frais

Fajitas Vegan
(Pâte à préparer la veille)

Ingrédient pour une dizaine de galettes
300gr de farine de blé
160ml d'eau tiède
75gr de margarine
Pincée de sel

Préparation
✶ Faire des boules de 30gr environ ✶ Etaler chaque boule en forme de galette ✶ Cuire 1mn de chaque côté à la poêle anti-adhésive (peut se réchauffer au four)

Caviar de Carottes

Ingrédients
3 grosses carottes épluchées
Huile d'olive
Vinaigre de cidre
Sauce soja
Sel et poivre

Préparation
✶ Hacher fin au mixeur avec 2 cuill. à soupe d'huile d'olive, 1 cuill à soupe de vinaigre de cidre et du sel et du poivre ✶ Ajouter à cette préparation 1 cuill à soupe de Sauce Soja

Le Bénéfique

L'infusion chic et naturelle

La jeune marque parisienne Le Bénéfique propose de revenir, avec goût et élégance, aux fondamentaux de l'infusion. Oubliez les sachets sans saveur et plongez directement ces tiges bio dans votre tasse. La cofondatrice Sylvie Courcol nous explique tout.

Le Bénéfique, qu'est-ce que c'est ?

Chez Le Bénéfique, on veut retrouver les véritables saveurs et vertus des plantes à infusion.
On cherche à consommer les plantes de la manière la plus naturelle qu'il soit, pour retrouver tout son goût et toutes ses vertus. Cela passe notamment par sa présentation en tige.

Les plantes passent directement du sol à notre tasse ?

Pas tout à fait mais presque !
Après avoir cueilli les plantes à la main, de manière traditionnelle, on en fait des bouquets. Depuis une cinquantaine d'années, on réduit ses plantes en poudre, généralement pour créer des mélanges. Chez Le Bénéfique, on ne les modifie pas, on ajoute simplement un petit drapeau en haut de la tige.
Il suffit ensuite de plonger directement cette tige dans une tasse ou dans une théière. On retrouve alors une manière traditionnelle de consommer une infusion.

Comment sélectionnez-vous vos plantes ?

Nos plantes ne sont que des plantes sauvages, c'est à dire non cultivées.
On trouve ainsi, en France et en Turquie, des plantes sauvages, comme la lavande, la camomille ou le thym, qui poussent dans des régions préservées. On fait ensuite toutes les analyses nécessaires pour pouvoir les certifier bio et nos cueilleurs vont ensuite les récolter à la main.

Comment se passe la cueillette ?

Elle est la plus artisanale possible, on utilise très peu d'outils pour cueillir les plantes. On recrute également de bons cueilleurs, qui sauront par exemple cueillir une tige suffisante et à la bonne hauteur pour que la plante puisse se régénérer. Il faut également savoir quand cueillir les plantes et en quantité raisonnée. C'est un travail que l'on tient à valoriser.

L'aspect esthétique semble jouer un rôle important...

En effet, on tient à retrouver la beauté de la plante lorsqu'on la met dans l'eau. Cela contribue au moment de bien-être qu'offre le fait de boire une infusion. Une fois la plante cueillie, il y a un vrai travail de mise en beauté de la tige. Il faut qu'elle soit belle et en quantité suffisante pour une grande tasse. C'est un travail artisanal que l'on a mis en place avec les cueilleurs. En faisant cela, on apporte également un aspect pédagogique. Aujourd'hui on achète des plantes en vrac ou en sachet, sans forcément connaître ni leur aspect ni leur goût, c'est regrettable.

La fleur de coucou dans son plus simple appareil.

LE BÉNÉFIQUE : UNE HISTOIRE DE VOYAGE

Sylvie Courcol se rend depuis 25 ans en Turquie. Là-bas elle a appris à connaître le peuple Yörük, qui vit dans la montagne et a gardé des traditions nomadiques.
Chez eux, les hommes s'occupent de l'élevage et les femmes des cueillettes, en été, et des travaux manuels en hiver. « Les Yörük font encore des infusions naturelles, c'est eux qui m'ont donné cette idée », explique Sylvie Courcol.
On est en 2012 et avec son associé Sermet Baysal, ils montent un partenariat avec ces femmes Yörük, toujours en place aujourd'hui. Les premières infusions Le Bénéfique sont officiellement lancées en 2013, et les deux associés travaillent aujourd'hui également avec des plantes et des cueilleurs français !

BAUMSTAL®

Le meilleur du cru est dans le cuit !

Une gamme complète pour des cuissons respectueuses de vos aliments !

Inox 18/10
Neutre - Stable - Haute qualité - Sans revêtement

Cuisson douce
(cuisson basse température pour la préservation des vitamines et minéraux de vos légumes bio)

Cuisson vapeur douce et sans matière grasse

Garantie à vie

Vente en magasins bio
sur les salons bio et en ligne :
www.baumstal.com

Documentation sur demande
au 03 88 85 82 64

Eurobaumstal
3 rue de l'Europe
67600 BALDENHEIM

N'oubliez pas la datte !

Les dattes, on les connaît sans les connaître. On n'en consomme qu'occasionnellement alors que leurs vertus sont multiples pour notre organisme, à condition, bien sûr, de les consommer bio. Zoom sur ce petit fruit ancestral et pourtant méconnu.

Un délice millénaire

La datte serait originaire du bassin de l'Euphrate, berceau des plus vieilles civilisations de l'Eurasie, où elle y serait cultivée depuis 6 000 à 8 000 ans. Elle s'est ensuite répandue vers l'est jusqu'en Inde, et vers l'ouest dans toute l'Afrique du Nord. Elle est très cultivée au Maghreb, en Égypte et dans tous les pays du Proche et du Moyen-Orient.

Arbre de vie

Le dattier était considéré comme un « arbre de vie » par les Chaldéens (région antique du Proche-Orient) et les bédouins, la datte constituant la base de leur alimentation. L'arbre entier servait au quotidien pour ces peuples : le fruit pour l'alimentation, la sève pour se désaltérer, les fibres pour le tissage et les noyaux comme combustibles.

Alliées des sportifs

Grâce à leurs sucres naturels, comme le glucose, le fructose et le saccharose, les dattes sont un très bon carburant pour les muscles. Les glucides et les fibres alimentaires qui les composent vont également dans ce sens. Elles viendront apporter le petit coup de boost dont vous avez besoin pendant vos périodes de longs efforts. Petites et à la conservation facile, n'hésitez pas à en apporter une poignée avec vous lors de vos randonnées, footings ou balades à vélo.

Riches en fibres

Particulièrement fibreuses, les dattes jouent un rôle clef dans la régularité intestinale et la prévention de la constipation. Les fibres sont également essentielles dans la promotion de la santé et peuvent réduire ainsi le risque des maladies cardiaques.

Et en plus...

Vous l'aurez compris, les dattes sont vos nouvelles alliées saines et gourmandes. On n'hésite pas à en consommer régulièrement, d'autant qu'elles sont très faibles en calories et n'ont aucune teneur en cholestérol. C'est le coupe-faim parfait pour éviter de grignoter n'importe quoi au moment des petits creux !

BIEN CHOISIR SES DATTES

Les bienfaits sont surtout présents dans les dattes les plus moelleuses et non chauffées, telles qu'elles sont consommées sur place, directement au pied de l'arbre. Informez-vous sur les dattes consommées et veillez à les choisir bio.

Cookies aux dattes et au muesli
(sans farine et sans sucre ajouté)

80 g de muesli avec flocon d'avoine (ou flocon d'avoine)
50 g de dattes Biofruisec Deglet nour d'Algérie dénoyautées soit environ 6 dattes (ou un peu plus selon votre goût rajouter 1-2 dattes)
50 g de poudre d'amande
50 g de beurre (végétale ou pas)
Pas de sucre les dattes suffisent
1 cc rase de bicarbonate alimentaire
variante aux pépites de chocolat en plus

© Spicy

✦**Préchauffer** le four à 180°. Dans un saladier, ✦**mettre** tout les ingrédients dont le beurre **ramolli** et **amalgamer** du bout des doigts. ✦**Former** des petites boules que vous **installerez** directement sur une plaque recouverte d'un papier cuisson. Ou comme moi faire un gabarit en tassant les boules de pâtes dans les alvéoles d'un moule à muffins silicone. ✦Les **démouler** ensuite sur la plaque recouverte d'un papier cuisson et enfourner à 180° pendant 12-15 min. Surveillez.

Bienvenue chez Spicy
http://bienvenuechezspicy.blogspot.fr/2014/06/cookies-aux-dattes-et-au-muesli-sans.html#

Produit utilisé pour cette recette, les fabuleuses dattes de Biofruisec.

Banane du Cameroun

Canneberge du Canada

METTEZ DU SOLEIL DANS VOTRE VIE

Ananas du Togo

Datte deglet nour d'Algérie

Chez **Biofruisec**, nous cherchons et sélectionnons **les meilleurs fruits et les terroirs d'exception.**

Nous développons ensuite des **filières équitables*** **et écoresponsables,**
en accord avec notre éthique et les valeurs de l'agriculture biologique.

Biofruisec®

AGRICULTURE BIOLOGIQUE
COMMERCE ÉQUITABLE*
PETITS PRODUCTEURS

* Produits issus de nos filières équitables : Ananas du Togo, Banane du Cameroun, Mangue du Cameroun, et Papaye du Cameroun. Commerce équitable contrôlé par ECOCERT Environnement selon le référentiel ESR disponible sur www.ecocert.com.

BIOFRUISEC · **WWW.BIOFRUISEC.COM**
640 rue du jeu d'arc · 60490 Margny-sur-Matz
Tel : 03.44.42.51.61 · contact@biofruisec.com

- Baie de Goji du Qinghai
- Mangue sauvage du Cameroun
- Papaye Red Solo du Cameroun
- Cerneaux de noix du Sud-Ouest
- Datte Medjool de Californie
- Huile d'olive de Kalamata
- Myrtille sauvage du Canada
- Olive noire de Kalamata
- Olive noire de Nyons

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Yuzu *des zestes venus d'ailleurs*

Petit agrume à la peau épaisse et bosselée, le yuzu connaît un véritable engouement. En jus ou en zestes pour aromatiser nos recettes salées et sucrées, il surprend par l'intensité de ses arômes. Le yuzu, ainsi que d'autres espèces de citrus culinaires venus des quatre coins du monde, se rencontrent de plus en plus souvent sur les étales de nos marchés grâce au travail de pépiniéristes français qui ont fait le pari de les cultiver localement.

Le yuzu, qui pousse à l'état sauvage au centre de la Chine et au Tibet, a d'abord été introduit au Japon avant de se retrouver dans les plats des grands chefs occidentaux. Il n'en fallait pas plus pour que cet agrume dont le goût se situe entre le citron vert, le pamplemousse jaune et la mandarine se fasse adopter par les amateurs des arômes marqués.

Le yuzu (ou Citrus junos) n'est d'ailleurs pas le seul agrume venu d'ailleurs à avoir le vent en poupe : main de Bouddha, citron caviar et autres spécimens à l'allure spectaculaire se rencontrent désormais sur les étales des marchands.

En effet, des pépiniéristes agrumiculteurs ont opté pour la diversité en cultivant toute sorte de citrus culinaires.

UTILISATIONS

Les Japonais ont trouvé mille et une façons d'utiliser le yuzu ! Ainsi, les fleurs de l'agrume sont utilisées dans le thé, les zestes du fruit vert dans les recettes de cuisine (notamment pour relever le goût des bouillons) et le jus des fruits mûrs est ajouté à la sauce soja pour donner la sauce ponzu. Les fruits peuvent également être plongés dans l'eau chaude du bain afin de renforcer les articulations. Les graines de yuzu sont, elles aussi, utilisées au Japon pour fabriquer des lotions qui purifient la peau.

Le petit agrume est également utilisé en parfumerie sous forme d'huile essentielle.

Recette biscuits yuzu et cranberries sans gluten

Pour cette recette, vous aurez besoin de

Ingrédients

40g de sucre brun
1 cuillère à café de poudre de Yuzu
40g de cranberries
40g de poudre d'amande
20g de farine de châtaigne
25g de margarine végétale
1 cuillère à café de purée d'amande
60g de farine de riz
1 œuf

Préparation

Commencez par **mélanger** les farines, la poudre d'amande et le Yuzu et réservez. **Fouetter** ensuite la margarine avec le sucre, l'œuf et la purée d'amande. **Mélangez** vos deux préparations. Ne vous reste plus qu'à **ajouter** vos canberries émincées et à **former** des petites boules que vous **mettrez** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les écrasant légèrement.**Faites** cuire 8 à 10 mn au four préchauffé thermostat 6. A vous les bons biscuits aromatisés !

Saveurs Attitudes

POUR VOS TABLES DE FÊTES,
RETROUVEZ TOUS NOS PRODUITS FESTIFS
dans votre Magasin Bio

TARTINABLES APÉRITIF | CONFITURES POUR FROMAGE | CHUTNEYS | CHOCOLATS FRUITÉS

NATURGIE
Lieu-dit Favols
47300 BIAS
Tél : 05 53 40 56 80
Fax : 05 53 40 25 50
info@naturgie.com

www.naturgie.com

30 ANS DE BIO & 50 ANS DE SAVOIR-FAIRE CONFITURIER

Mijoté de patate douce aux oignons rouges et tofu vert

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

- 500 g de patates douces
- 1 oignon rouge
- 1 noix d'huile de coco (ou 1 cuil. à s. d'huile d'olive)
- 2 blocs de tofu Tossolia épinard et noisette (200 g)
- 10 noisettes
- 1 cuil. à s. de coriandre ciselée

1-Eplucher les patates douces et les découper en rondelles d'environ 3 mm d'épaisseur. Les mettre dans une casserole avec l'huile de coco et 3 cuil. à soupe d'eau.
2-Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu très doux (rajouter un peu d'eau si nécessaire). Pendant ce temps, éplucher l'oignon et l'émincer finement.
3-Découper les blocs de tofu en deux dans l'épaisseur puis dans la largeur afin d'obtenir 8 petits pavés.
4-Ajouter l'oignon aux patates douces, couvrir et laisser cuire encore 5 minutes en ajoutant le tofu 2 minutes avant la fin de la cuisson.
Saler, poivrer et servir bien chaud, parsemé de noisettes et de coriandre ciselée.

Recette réalisée par Clémence Katz pour Tossolia

Pot au feu

Ingrédients pour 4 personnes

- **400g** de Tofu fumé SOY
- **2** ougnons
- **3** carottes
- **3** pommes de terre
- **2** poireaux
- **2** c à s d'huile d'olive
- **75 cl** de bouillon de légumes
- Pensil
- **2** claus de girafle
- **2** feuilles de laurier
- **1** petite branche de thym
- Sel
- Poivre

Préparation

Temps de préparation : 40 minutes

1 Eplucher et détailler les légumes en morceau et couper le tofu en dés
2 Chauffer l'huile dans une cocotte puis y faire revenir
les oignons émincés. Ajouter le tofu et les légumes et cuire 10 min.
3 Saler, poivrer, ajouter les herbes et les clous de girofle, et laisser mijoter 30 min. Servir chaud

Réalisation Angélique Roussel pour SOY

MACARONS GLACÉS AU CITRON

Ingrédients pour le sorbet au citron

300 ml de jus de citron (6-7 citrons env)
250 ml d'eau
160 g de sucre en poudre
50 g de sirop de glucose (ou de miel)

Ingrédients pour les coques de macarons

200 g de poudre d'amande
200 g de sucre glace
150 g de blanc d'œuf
200 g de sucre en poudre
5 cl d'eau

Préparation du sorbet

Dans une casserole, versez le sucre, le glucose (ou le miel) et leau, puis mettez le tout à bouillir.
Laissez refroidir et placez ce mélange au réfrigérateur (min 2 h, une nuit c'est mieux).
Ajoutez le jus de citron au sirop préalablement préparé, puis passez en sorbetière et turbiner.
Récupérez le sorbet dans un récipient préalablement passé au congélateur. Placez-le au congélateur minimum 2 h.

Préparation des coques

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5).
Dans un mixeur, versez la poudre d'amande et le sucre glace. Faites tourner pendant 30 sec pour affiner le mélange, puis tamisez.
Dans une casserole, mélangez leau et le sucre semoule avec une spatule, puis cuisez-le à 118 - 119°C
Avant d'atteindre cette température (vers 100°C), versez 75 g de blancs dans la cuve d'un batteur et montez-les en neige. Lorsque le sucre a atteint la bonne température, versez-le sur les blancs montés.
Fouettez ensuite jusqu'à refroidissement de la meringue.
Versez le reste des blancs d'oeufs sur le mélange poudre d'amande/sucre glace. Incorpore une petite partie de la meringue froide à ce mélange, puis ajoutez le reste. Mélangez afin d'obtenir une pâte lisse et homogène, légèrement coulante.
Remplissez une poche à douille avec votre préparation.
Dressez les macarons sur un tapis de cuisson ou sur une feuille de papier sulfurisé.
Enfournez pendant 12 à 14 min en tournant la plaque à mi-cuisson.

Montage

A laide d'une cuillère mettez du sorbet au citron sur une coque, puis placez un autre coque par dessus.
Dans un plat, versez le vermicelle arc en ciel, roulez vos macarons glacés dedans pour que le bord du macaron où il y a du sorbet soit recouvert de vermicelles Nat-Ali.
Réservez au congélateur jusqu'à dégustation.

Dégustez!

Recette issue du blog emilesweetness.blogspot.com

NATURE ET ALIMENTS
AUTANT DE BONNES IDÉES, SACHEZ LES PARTAGER !
www.nature-aliments.com 3 rue Nicolas Appert - 44400 REZÉ FRANCE Nature et Aliments

1. CUISINONS MALIN GRÂCE À L'ENSEMBLE DE CUISSON MULTI-CUISEUR BAUMSTAL

Douces, mijotées, vapeur cuisson bain-marie : choisissez la cuisson qui vous convient grâce à cet ustensile trois en un ! Pratiques, utiles et économiques, les différentes options de l'Ensemble de cuisson Baumstal viennent simplifier notre quotidien ! Les plus organisés profiteront de l'énergie employée pour la réalisation d'une cuisson pour en réaliser une ou deux autres. Et en plus, les ustensiles en inox 18/10, garantie à vie. www.baumstal.com

2. RÉALISER SES PROPRES JUS ? FACILE AVEC LES EXTRACTEURS CARBEL

Réaliser ses jus frais de fruits et de légumes n'a jamais été aussi facile avec les extracteurs de jus Carbel. Grâce à sa goulotte extra large, plus besoin de couper les fruits et les légumes, vous pouvez les passer en entier. Sa vitesse de rotation ultra-lente de 33 tours/min préserve les vitamines, enzymes et minéraux des aliments. En plus des jus, vous pouvez réaliser vos laits végétaux, smoothies et sorbets avec les accessoires fournis avec l'appareil. Carbel propose une gamme complète pour tous les goûts et tous les budgets. **De 199€ à 599€**

3. FUSILLI RIZ QUINOA RÉVOLUTION DANS LA CUISINE !

Et si pour changer des pâtes et du riz, vous cuisiniez ces pâtes biologiques : Fusilli Riz Quinoa sans gluten ? Fabriquées en France elles seront la touche d'originalité dans vos plats du quotidien ! Prêt en quatre minutes seulement, ce mélange à base de riz complet et de quinoa est une source de fibres qui conviendra à toute la famille !

4. LE BONHEUR DU THÉ C'est d'abord pour ces jolies boîtes que l'on craque pour ce thé d'exception ! Ensuite, le plus dur est de choisir : des grands classiques aux thés d'exception en passant par les mélanges bien-être, impossible de ne pas y trouver son bonheur ! Et puisque ces ravissantes boîtes sont ornées de motifs inspirés de tissus asiatiques, il nous prend comme une irrépressible envie de toutes les collectionner ! Joyeux, poétique, familial... l'univers de La Malle à Thé fait souffler un grand vent d'authenticité, de poésie et de qualité au rayon thé & infusion des grandes surfaces, jusqu'alors trop calme. Plus qu'une simple dégustation préparez-vous à un véritable voyage empreint d'émotions. **5. LE PLAISIR GOURMAND DU FOIE DE MORUE FUMÉE** Bonne nouvelle au rayon des conserves : Phare d'Eckmühl, spécialiste des conserves de poissons durables, étend sa gamme de foie de morue au foie de morue fumé. Pour préparer ce mets, la conserverie a opté pour une méthode traditionnelle de fumage au bois de hêtre. Moelleux et plein de saveur, le foie de morue fumé se déguste, froid ou réchauffé. Sa teneur intéressante en oméga 3 et en vitamines A et D en fait aussi un excellent fortifiant pour aborder sereinement les changements de saison. **6. CONFITURE DE CITRON bientôt votre péché mignon** Découvrez les confitures sans saccharose Saveurs Attitudes et profitez d'un moment gourmand et sain grâce à leur index glycémique bas ! La recette au citron est une spécialité : fabriquée avec des citrons frais, épluchés et travaillés dans l'atelier de Naturgie à Villeneuve-sur-Lot, retrouvez le vrai goût du fruit ! Grâce à la cuisson douce sous vide et à basse température, la texture, la couleur et le goût du fruit sont préservés. **7. QUINTESENS « 50+ », la seule huile qui vous apporte du DHA!** Association unique d'huile d'olive, de lin, de bourrache, de tournesol, de pépins de courge et d'huile marine, l'huile « 50+ » a été conçue par des nutritionnistes et des naturopathes pour répondre à vos besoins nutritionnels spécifiques après 50 ans. Ce mélange sans équivalence vous garantit des apports en Oméga-3, Oméga-6 et Vitamine E, parfaitement adaptés à vos besoins et bien plus encore ! C'est en effet la seule huile à vous apporter du DHA, l'Oméga-3 indispensable au bon fonctionnement du cerveau ! L'ensemble de ces nutriments clés agit ainsi en synergie sur le cholestérol, le cœur et la mémoire. Délicieusement fruité, ce cocktail anti-âge 100% naturel s'incorporera naturellement dans votre cuisine et remplacera très avantageusement votre huile de tous les jours. **7,99€** les 50 cl Infos et points de vente : www.quintesens-bio.com 04 13 57 03 92 **8. L'HUILE GOURMANDE DE BIO PLANÈTE pour une cuisine pleine de saveurs** L'Huile Gourmande de BIO Planète est un mélange d'huile d'arachide grillée, d'huile de tournesol et de piment. Elle résiste très bien à la chaleur et convient parfaitement à la cuisson à la poêle et au wok. Particulièrement appréciée pour les recettes à base de légumes, de poissons ou encore de viande sautée, l'Huile Gourmande permet également d'épicer une cuisine de tous les jours. Ses accents piquants et corsés donnent aux plats, chauds ou froids une note exotique légèrement relevée aux arômes de cacahuète grillée. En outre, grâce à l'huile de tournesol oléique et sa teneur en acides gras mono-insaturés, ainsi qu'à la vitamine E, cette huile est aussi intéressante sur le plan nutritif. Disponible en magasin biologique et diététique. **5.49 €** la bouteille de 250ml. www.bioplanete.com

Passion et finesse des huiles bio.

Olive & Truffe

100% naturel
sans ajout d'arômes

NOUVEAU PRODUIT

Olive & Truffe
100 ml

BIO PLANETE
Huilerie Moog fondée en 1984

Notre huile Olive & Truffe est fabriquée avec de la truffe fraîche. Elle développe son parfum délicat dans une huile d'olive italienne de grande qualité.

Quelques gouttes suffisent pour sublimer vos plats !

Indith Moog

www.bioplanete.com

Vegan

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé www.mangerbouger.fr

© Shutterstock - TunedIn by Westend61

© Kufu

© Kufu

Sabrina Grasso, la fondatrice de Kufu.

On est fous de Kufu !

Kufu, c'est le nom de la jeune marque lyonnaise imaginée par Sabrina Grasso. Cette graphiste et couturière pleine d'idées, fabrique des produits avec des chutes de tissus, à utiliser au quotidien pour diminuer ses déchets. Explication en quelques questions...

Kufu, qu'est-ce que c'est ?

Je crée des produits avec des chutes de tissus, qui étaient destinées à être jetées.
Diminuer les déchets est vraiment l'idée de base. D'ailleurs mes créations elles-mêmes sont destinées à lutter contre les produits jetables.

Que proposez-vous comme produits ?

Je réalise des sacs pour acheter des produits en vrac ce qui permet de supprimer les emballages. On les emmène sur le marché ou à l'épicerie par exemple. J'ai également lancé une gamme pour palier aux produits jetables. On trouve pour le

moment des cotons ou des mouchoirs, mais j'ai encore beaucoup d'autres idées en tête !

Où trouvez-vous votre tissu ?

Je récupère les chutes de tissu auprès des créateurs du coin. Les stylistes par exemple ont beaucoup de chutes destinées à être jetées. Je les récupère, les recoupe, les repasse et les intègre à mes créations. Je ne propose alors que des produits uniques !

Acceptez-vous tous les tissus ?

J'essaie de ne récupérer que des fibres naturelles, mais c'est parfois délicat. De manière générale, j'ai beaucoup de coton.

Parlons un peu de l'histoire de Kufu, comment est né ce projet ?

Je suis graphiste depuis dix ans. J'ai travaillé pour différentes boites, pour différents projets et ai toujours aimé ce job. L'aspect créatif me plaisait beaucoup mais la finalité me dérangeait. Je n'aimais pas que mon travail serve à inciter les gens à acheter dans les supermarchés par exemple. En décembre dernier, après avoir lu deux livres qui m'ont beaucoup marquée (lire ci-contre), j'ai pris conscience que ma manière de consommer me pesait. Et là, j'ai décidé de tout changer.

C'est à ce moment là que Kufu apparaît...

A côté de mon travail de graphiste, je faisais de la couture depuis quinze ans et ai décidé de cumuler ces deux passions ! C'était comme une évidence ! D'un côté, j'utilise tout ce que j'ai appris de positif en communication pour donner envie aux gens de mieux consommer, de l'autre, je crée des produits destinés à réduire les déchets.

Tout semble être allé très vite...

En effet, cela a été très rapide ! J'ai eu l'idée le 1er janvier dernier et mi-avril c'était parti !

Et j'imagine que vous avez déjà d'autres projets ?

Je vais sortir un sac pliable que l'on peut glisser dans son sac à main et ressortir lorsqu'on va faire ses courses. Et je suis en train de réaliser toute une gamme en lien avec le recyclage, comme des panneaux « stop pub » par exemple.

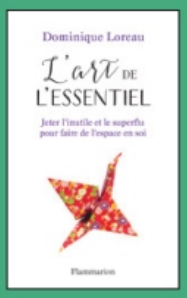
Anne-Louise Sevaux

Les deux livres qui ont changé sa vie

Zéro Déchet, de Béa Johnson aux éditions Les Arènes

« Même si je ne me retrouve pas totalement dans cette vision assez extrême de vie, je dois dire que ce livre est un incontournable. Il a fait office d'électrochoc pour beaucoup de monde, moi y compris ! »

L'art de l'essentiel, de Dominique Loreau aux éditions Flammarion



« Ce livre a été un véritable déclencheur car j'ai pris conscience de ma manière de consommer. J'ai surtout pris conscience que cette surconsommation me faisait plus de mal que de bien. Libérer son espace pour libérer son esprit est devenu mon leitmotiv ! Cela passe par l'arrêt d'achats compulsifs et le désencombrement.
Mais surtout, je ne remercierais jamais assez Dominique Loreau, c'est dans son livre que j'ai appris le terme « Kufu ». C'est devenu le nom de ma marque et une nouvelle façon de penser et de vivre ! »

Vous avez dit Kufu ?

Kufu est un concept japonais, qui signifie « faire avec les moyens du bord ». « Je voulais prouver qu'en utilisant son imagination et sa créativité, on peut très bien se débrouiller, sans forcément avoir besoin d'acheter à outrance », explique Sabrina Grasso.

© Kufu

Plutôt que de partir à la poubelle, ces chutes de tissus serviront aux prochaines créations de Kufu.

© Kufu

Les sacs à vrac Kufu remplacent avec style nos nombreux emballages.

Vous reprendrez bien un peu de kéfir...

Si vous n'avez pas encore entendu parler du kéfir de lait ou de fruits, ça ne devrait plus tarder à arriver jusqu'à vos oreilles ! C'est la nouvelle boisson naturelle, gourmande et détox, qui a toutes les raisons d'être votre nouvel allié. Zoom sur une tendance qui ne vous pourra pas vous échapper !

Le kéfir, qu'est-ce que c'est ?

« Les graines de kéfir sont un assemblage de bactéries et de levures, qui se crée à travers un processus de fermentation naturel, et qui se reproduit au fur et à mesure des cultures », nous explique Dominique, du site Kombucha-shop.fr. Concrètement, le kéfir de fruits ressemble à de petits cristaux et le kéfir de lait à des petites fleurs de choux fleurs.

PENSEZ-Y !

On peut aussi aromatiser le kéfir de fruits avec du sirop et des fruits frais. On peut également l'utiliser pour faire des glaces. Quant au kéfir de lait, il peut servir à faire du yaourt ou du fromage.

D'où viennent ces graines ?

On suppose que les premières graines de kéfir de lait sont apparues dans les plaines du Caucase, lorsque les nomades transportaient du lait dans des outres de peau. En raison de la fermentation le lait a été transformé en breuvage épais et unique. « Ils ont découvert qu'on obtenait de cette fermentation une nouvelle boisson, très bonne pour la santé », détaille Dominique.
Les graines de kéfir de fruits viennent d'Asie. Elles sont cultivées dans un processus de fermentation avec de l'eau minérale, des figues, du sucre et du citron.

Comment consomme-t-on le kéfir de lait ?

Pour apprécier les graines de kéfir de lait, on les laisse fermenter dans du lait 24 heures. On filtre ensuite les grains et on obtient une boisson lactée qui s'apparente à un yaourt bulgare. « Bien sûr il faut aimer le lait, car ça en a vraiment le goût, bien que 90 % du lactose soit éliminé », précise Dominique.

Et qu'en est-il du kéfir de fruits ?

On laisse fermenter les graines dans de l'eau minérale avec des figues (ou un autre fruit sec), du sucre et du citron. On obtient alors une boisson qui s'apparente à une limonade citronnée.

Quelles sont ses vertus ?

Les vertus du kéfir sont innombrables mais ça agit principalement sur le transit. Le kéfir de lait a une action nettoyante, celui aux fruits, une action régulatrice. L'idéal peut être d'alterner les deux. « On peut le boire en cure ou tout au long de l'année. Chacun adapte sa consommation à ses besoins et à ses goûts. » C'est un probiotique naturel plus actif et plus efficace que les probiotiques en gélules.

Comment cultiver les graines de kéfir ?

Une fois notre boisson prête, on filtre les graines et on les récolte pour ensemencer une nouvelle culture. « En théorie, on peut utiliser ces graines à l'infini, si on les respecte. Il ne faut par exemple pas les mettre au contact du fer et du métal », précise Dominique.

Peut-on parler d'une tendance ?

« Nous proposons des graines de kéfir depuis quatre ans, explique Dominique du site Kombucha-shop.fr. L'intérêt pour le kéfir se développe progressivement. Les gens aiment l'idée de cultiver les graines eux mêmes, chez eux. Ils ont vraiment l'impression de boire quelque chose de naturel. »

NOUVEAU

PRÉSERVEZ L'ÉQUILIBRE DES LIPIDES* ET DES SUCRES**

Alidrom X

EXTRAIT HAUTEMENT CONCENTRÉ
ET TITRÉ EN S-ALLYL-CYSTÉINE D'AIL NOIR

végétarien

Ne contient pas de Nano-Particules

GÉLULES VÉGÉTALES SANS DIOXYDE DE TITANE

L'AIL NOIR, LE SECRET DU JAPON

Alidrom X est un extrait titré et hautement concentré en S-Allyl-Cystéine d'ail noir. ***Alidrom X*** en synergie avec les oligo-éléments naturels que sont le zinc et le chrome contribue au métabolisme des acides gras* et au maintien d'une glycémie normale**.

Profitez des vertus exceptionnelles de l'ail noir à long terme en consommant tout simplement une gélule d'***Alidrom X*** par jour au moment du repas.

Alidrom X équivaut à la consommation recommandée de 6 grammes d'ail noir par jour (quelques gousses).

Pour plus d'informations
N° Vert 0800 - 916 796

COMPOSITION

- 600 mg d'extrait d'ail noir contenant 0,6 mg de S-Allyl-Cystéine
- Oligoéléments naturels en zinc et en chrome
- Gélule végétale à base de manioc

UTILISATION

Sans odeur et simple à utiliser
1 gélule par jour pendant le repas.

PRIX

30 gélules : 21,60€ PPGC

Complément alimentaire : ne pas dépasser la portion journalière recommandée.
© Orthonat - NUT/PI/AS 257/136 - 20160915
**Le zinc contribue au métabolisme des acides gras.*
***Le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale.*

Hautement dosé en actifs naturels Orthonat nutrition .com

Véritable concentré naturel d'énergie, la gelée royale est à mettre entre les mains de toute la famille, surtout en cette saison. Pour affronter l'hiver sans maux ni fatigue, profitez de ce trésor de la ruche offert par nos amies les abeilles, à travers une cure de quelques semaines.

Fort comme une abeille *grâce à la gelée royale*

Nourriture de reine

Au sein de la ruche, la gelée royale est la nourriture exclusive de la reine des abeilles. Les autres abeilles n'en consomment que les premiers jours de leur vie, alors qu'elles ne sont encore que des larves. Concrètement, la gelée royale est une substance sécrétée par les glandes pharyngiennes des jeunes abeilles. Ce régime particulier de la reine entraine d'importances différence de métabolismes avec les autres abeilles, notamment dues aux vertus de croissances exceptionnelles de la gelée royale. Le poids de la reine des abeilles est donc en moyenne six fois plus élevé que celui des abeilles dites ouvrières.

La reine des abeilles se distingue aussi par sa vitalité et sa résistance aux maladies. Une résistance qui se traduit par une espérance de vie exceptionnelle, car si les abeilles ouvrières vivent 45 jours en moyenne, la reine, elle, peut vivre jusqu'à 5 ans !

Boost votre énergie

Pour vous ou vos enfants, la gelée royale présente un intérêt à tous les âges de la vie et particulièrement au moment des changements de saison. Elle constitue en effet une source d'énergie importante qui vous aidera à combattre la fatigue au quotidien. En apportant à votre organisme des vitamines du groupe B, des sels minéraux et des oligo-éléments, elle est le petit coup de boost dont votre corps avait besoin. Vous retrouverez également de la force et de la vitalité grâce à ses acides aminés et ses acides gras insaturés actifs.

Renforce vos défenses immunitaires

L'hiver apporte avec lui son lot de désagréments : froid, virus, fatigue, notre organisme est mis à rude épreuve. Consommer de la gelée royale bio, en complément d'une bonne hygiène de vie, vous apportera une meilleure résistance à la fatigue et vous aidera à repousser naturellement toutes ces agressions hivernales.

Bon pour le moral

En vous préservant du stress, la gelée royale est connue pour avoir un impact bénéfique sur notre moral. Elle est également reconnue pour être stimulante, tonifiante et euphorisante, entrainant alors une sensation de bien-être. Moins fatigué et plus détendu, on retrouve le sourire et on affronte l'hiver en toute sérénité.

Famille Mary
MIEL & BIEN-ÊTRE
depuis 1921

Retrouvez Forme et Vitalité

Votre programme de Gelée Royale bio* à moitié prix soit 2 semaines gratuites

▶ 29,50 € au lieu de ~~59€~~ + Livraison offerte

5 raisons de profiter de cette offre exceptionnelle :

1. **Une gelée royale bio*** de très haute qualité, naturelle, **sans conservateurs.**
2. Un concentré de **vitamines B3 et B5**[1], gage de tonus.
3. Une **qualité certifiée** par des analyses réalisées en laboratoire.
4. L'assurance d'un spécialiste reconnu **depuis 95 ans** (plus de 100 000 clients satisfaits et fidèles à *Famille Mary*).
5. Votre garantie **"Satisfait ou remboursé°".**

Bonne santé à vous !

Benoît Mary

2 achetés = 2 OFFERTS

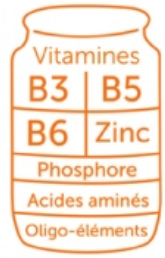
soit 2 flacons de 7 g en cadeau - valeur ~~29,50€~~[2]

50% GRATUIT

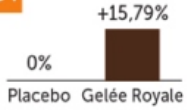
Prendre 1g par jour, le matin à jeun, laisser fondre sous la langue avec la palette doseuse. A conserver au réfrigérateur.

Retrouvez joie et tonus !

- Source de vitamines B3 & B5[1]
- Acides aminés
- Oligo-éléments
- Contribue à la réduction de la fatigue
- Contribue au métabolisme énergétique



Effet sur le moral prouvé !



L'étude réalisée par Famille Mary en 2005 auprès du CHU de Nantes, a mis en avant les **effets positifs de la Gelée Royale**, en particulier sur **l'humeur.**

Etude N° 3805 : questionnaire de sensation réalisé auprès de 20 personnes.

Votre CADEAU

La crème* anti-âge à la gelée royale bio

valeur 19,90€

Redonnez jeunesse et douceur à votre peau.

Pot de 30 ml.

Un seul cadeau par commande et par famille.

PORT OFFERT

Coffret spécial fraîcheur
+
Livraison offerte Colissimo 48H (valeur ~~5,95€~~)
=
Satisfaction garantie

Cosmétique écologique et biologique certifié par Ecocert Greenlife. (1) selon analyses moyennes pour 100g réalisées et disponibles sur demande ou sur www.famillemary.fr sur la fiche produit. (2) sur la base du prix unitaire du flacon de 7g de Gelée Royale bio. Photos non contractuelles. Pour votre sécurité et afin de conserver tous ses principes actifs, la gelée royale bio est congelée après récolte, afin de préserver sa fraîcheur et ses bienfaits. Elle est ensuite stockée entre +2° et +5° dans notre laboratoire, conditionnée pour votre sécurité, chaque flacon est individuellement fermé par un bouchon sécurité "tear-down". Cette gelée royale bio* est sans additif, sans colorant ni conservateur. Remboursement effectué sur les flacons non ouverts. Valeur énergétique moyenne pour 100 g : 314 kcal ou 1319 kJ

*sélection des meilleures Gelées Royales issues de l'agriculture biologique, importées après avoir été minutieusement contrôlées par analyses, mises en pots dans le laboratoire Famille Mary et certifiées par Ecocert France, FR-BIO-01.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Commandez plus vite :

Par téléphone : 02 41 55 35 79
Du lundi au vendredi de 8h à 18h30
Le samedi de 9h à 12h
(Paiement par carte bancaire uniquement)

Par internet : www.famillemary.fr
Rubrique "Code privilège"

Avec votre code : 1010/1116

Disponible aussi dans nos 26 BOUTIQUES
Liste sur www.famillemary.fr

Expédition en France métropolitaine uniquement. Pour Dom Tom et Etranger, tarifs postaux en vigueur en sus et sur demande. Pour Etranger, paiement par carte bancaire uniquement. RCS Angers B 300030574. SAS au capital de 220 000 €.
Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné au suivi de vos commandes et à nos envois de courriers. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à : Famille Mary - La Ruche de Beau Rivage - 49450 St André de la Marche. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient utilisées par nos partenaires, cochez cette case ☐

BON D'ESSAI SANS ENGAGEMENT

A renvoyer avec votre réglement à :
Sté Famille Mary - Moulin de Beau Rivage - 49450 St-André-de-la-Marche

☑ Oui, je commande mon programme de 4 semaines de gelée royale bio à 29,50€ au lieu de ~~59€~~, soit 2 flacons de 7g achetés + 2 flacons de 7g offerts livrés dans mon coffret « Garantie fraîcheur ».

☑ Oui, je profite de la livraison OFFERTE colissimo 48h (valeur 5,95€).

☑ Oui, je reçois mon CADEAU GRATUIT pour toute commande : la crème Lérida à la gelée royale (valeur 19,90€).

☑ Oui, je reçois mon CATALOGUE GRATUIT avec mon colis.

DC1010/1116

☐ Mme ☐ M. .....
Prénom .....
N° ..... Rue .....
.....
Code Postal ☐☐☐☐☐
Ville .....
Date d'anniversaire ☐☐☐☐ 19 ☐☐
(Facultatif)
Téléphone ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Je choisis mon paiement

☐ Je joins mon chèque à l'ordre de Famille Mary
☐ Je règle par Carte Bancaire
☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
EXPIRE A FIN ☐☐ ☐☐
Notez les 3 derniers chiffres du n° au verso de votre carte bancaire ☐☐☐

Signature

Votre code Avantage 1010/1116

Le yoga
bien plus qu'une tendance !

Les stars, les jeunes, les moins jeunes ou même les enfants, le yoga séduit tout le monde ! Pour se dépenser, se détendre, se retrouver ou ralentir le rythme, cette activité connaît un énorme succès en France et à en croire les spécialistes : cela n'est que le début. Mais alors, pourquoi cette activité ancestrale connaît-elle aujourd'hui un tel engouement ?

Un besoin de ralentir

« Nos rythmes de vie sont toujours plus soutenus, explique Carine Castet, professeure de yoga à Toulouse. Bien que l'on s'attache à gagner du temps, grâce aux nouvelles technologies par exemple, on ressent tous, à un moment ou à un autre, ce besoin de ralentir. » Se reconnecter, non plus avec nos téléphones ou nos ordinateurs, mais avec soi même est devenu quelque chose d'essentielle dans notre société. Pratiquer régulièrement le yoga permet de renouer avec son corps et sa tête. Pendant une séance de yoga, on apprécie le calme et l'on consacre quelques dizaines de minutes pour (re)découvrir son corps.

Une activité plus physique qu'on ne le croit

Le yoga permet aussi de bouger physiquement et de se dépenser. On quitte sa chaise de bureau pour rejoindre un tapis, au sol, et imposer à notre corps des postures, des étirements et des mouvements qui lui sont parfois étrangers, tout cela, sans pour autant lui faire violence. Il existe différentes « écoles » de yoga, dont certaines sont plus physiques que d'autres.

A chacun son yoga

« En France le yoga le plus répandu est l'Hatha Yoga, détaille Carine Castet. C'est un peu l'alphabet, la base du

yoga. » Et d'autres pratiques découlent de l'Hatha Yoga, et notamment l'Ashantaga. Assez populaire en France, il connaît un véritable succès aux Etats-Unis. Au cours d'une séance de yoga Ashtanga, les postures vont s'enchainer à un rythme relativement soutenu. « Idéal pour transpirer à la fin du cour ! », s'amuse la professeure toulousaine ! Sachez qu'il existe de multiples déclinaisons du yoga et chacun doit pouvoir trouver le yoga qui lui correspond.

Accessible à tous

Contrairement à ce que l'on croit, être souple n'est pas impératif pour pratiquer le yoga. Au contraire, le yoga lui même peut vous aider à retrouver une certaine souplesse. Au niveau de l'âge, tout le monde peut se lancer également. « Dans mes cours, j'ai à la fois des collégiennes et des femmes de 70 ans », raconte Carine Castet. Pendant un cours de yoga, chacun trouve ses marques et toutes les positions ont une variation, une évolution.

Le meilleur moyen pour se détendre

En apprenant à respirer, à se concentrer, le yoga est bien sûr un très bon moyen de se relaxer. « A la fin d'une séance, on se sent plus détendu, plus calme et tout simplement plus heureux ! », assure Carine Castet. Peu importe le yoga que vous pratiquez, la séance se terminera toujours par un temps de relaxation. Un temps impératif pour se détendre et pour reprendre, progressivement et en douceur, le rythme de notre vie... Jusqu'à la prochaine séance !

Trois questions à Carine Castet

Carine Castet est professeure de yoga à Toulouse. Elle vient de lancer « 25 jours de yoga », son programme de yoga en ligne.

1 Comment avez-vous découvert le yoga ?

J'ai commencé le yoga lors de mon école de commerce. Ayant vécu 8 ans aux Etats-Unis, j'ai redécouvert le yoga, de manière assez physique. En rentrant en France, en 2010, j'ai été étonné de voir qu'il n'y avait pas cette émulation autour du yoga et me suis dis que j'allais faire une formation, dans l'optique de devenir professeure. Je suis partie à Londres et ai cette fois pratiqué un yoga assez calme, presque philosophique. C'est à ce moment que j'ai appris que le yoga allait au delà des postures : philosophie, médecine traditionnel, nourriture, c'est un véritable mode de vie.

2 Vaut-il mieux s'inscrire à un cours ou faire du yoga chez soi ?

Rien ne remplace un prof et la pratique en groupe dans un studio. Une fois qu'on a fait quelques cours de yoga, on peut le faire de chez soi. La pratique personnelle fait partie intégrante de cette discipline.

3 Parlez-nous de votre programme « 25 jours de yoga » ?

Même en pratiquant le yoga à la maison, on a toujours besoin d'être guidé. Je propose donc chaque matin une séance de yoga dans petite vidéo. Ce qui est intéressant c'est de développer cette pratique de façon quotidienne. On ne se bloque pas une heure par semaine, mais 5 à 10 minutes par jour. Faire une séance de yoga le matin permet de s'occuper de soi d'abord, avant de se tourner vers son travail ou sa famille. Je voulais montrer aux gens que c'était possible de se sentir mieux avec une pratique quotidienne de cinq minutes.

Vous hésitez à vous lancer ? Les 3 conseils de Carine Castet

- Trouvez un studio de yoga pas très loin de chez vous. Au début on est très motivé, mais quand l'hiver approche, c'est parfois plus compliqué.
- Avant de vous inscrire, n'hésitez pas à aller visiter le studio et rencontrer le professeur, vous devez vous sentir bien.
- Si le premier cours ne s'est pas bien passé, n'hésitez pas à en essayer un autre. N'oubliez pas : il y a un yoga pour chacun !

Aloe vera *mon amour*

Petit et discret, on ne soupçonne pas toujours les qualités exceptionnelles de l'aloe vera. Plus qu'une plante, il est une véritable pharmacie miniature. Et pour cause : eczéma, brulure, problème de digestion, il semble trouver une solution à chacun de nos maux.

Aloe vera, qui es-tu ?

L'aloe vera est une plante vivace sans tige, de la famille des liliacées.
Egalement appelé aloès, il est originaire d'Afrique du Sud et du pourtour méditerranéen. Il pousse aujourd'hui dans différents pays chauds, notamment en Espagne ou au Mexique.
Ses feuilles sont assez longues et dentées, presque piquantes.
On trouve en son centre de nombreuses fleurs jaunes en forme de tube.
C'est seulement lorsque la plante a environ 5 ans et qu'elle mesure plus ou moins un mètre que l'on peut commencer à prélever ses feuilles pour la fabrication de remèdes ou de cosmétiques.
Composée en grande majorité d'eau, on en recueille sa pulpe, qui ressemble à du gel, dans les parties vertes de la plante.
C'est précisément à ce « gel » que l'on doit toutes les vertus de l'aloe vera.

L'ami de votre peau

L'aloe vera, s'il ne l'est pas déjà, deviendra vite le meilleur ami de votre peau.
C'est grâce à ses enzymes protéolytiques qu'il protège et régénère l'épiderme. L'aloe vera viendra également détruire et éliminer toutes ces cellules mortes qui bouchent les pores de notre peau.
Il est aussi connu et apprécié pour traverser facilement l'épiderme de la peau et ainsi aller l'hydrater rapidement et en profondeur.
Utiliser régulièrement une crème contenant de l'aloe vera, viendra activer la micro circulation sanguine et accélèrera la production de nouvelles cellules.
Et si l'on n'y pense pas toujours, précisons que l'aloe vera est également très bons pour nos cheveux : en plus de prévenir leur chute, il viendra les hydrater et facilitera leur démêlage !

Le remède à tous vos bobos

Votre armoire à pharmacie déborde ?
C'est le moment de faire le tri en mettant l'aloe vera en première position !
Vous comprendrez vite qu'il est la réponse à bon nombre de vos maux.
On l'apprécie notamment pour ses vertus régénératrices, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Une coupure, un coup de soleil ?
Il peut vous aider ! De l'eczéma, des gerçures ? C'est encore lui qui volera à votre secours ! Si vous l'appliquez sur des foulures et des tendinites, l'aloe vera soulagera vos douleurs, en vous procurant un effet rafraîchissant immédiat.
De manière générale, il accélère la cicatrisation, tout en hydratant votre peau en profondeur !
A utiliser en gel ou en crème, veillez toute fois à ce que votre produit soit bio et contienne au moins 70 % d'aloe vera.

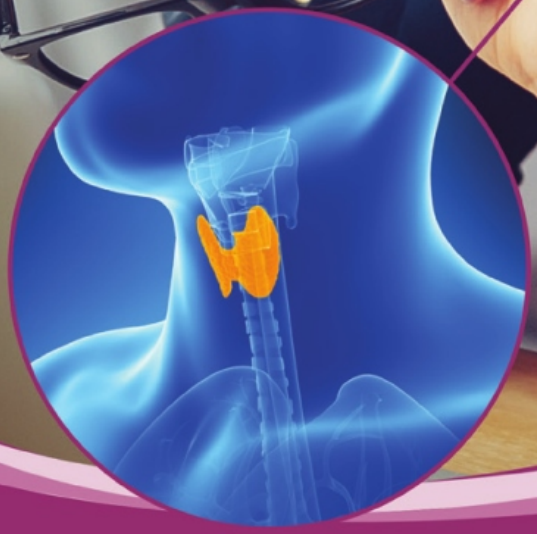
L'allié de votre corps

Les qualités de l'aloe vera ne s'arrêtent pas là, puisqu'il est aussi un complément alimentaire de choix, particulièrement riche en vitamines et oligoéléments.
On vante aussi les bienfaits de l'aloe vera d'un point de vue digestif.
En consommant des produits à base l'aloe vera, vous contribuez au bon fonctionnement de votre organisme et renforcez vos défenses immunitaires.

EQUI_NUTRI
LABORATOIRE

THYBEL +
(Hyperthyroïdie)

THYBEL -
(Hypothyroïdie)



Les bourgeons pour réguler les déséquilibres de la glande thyroïdienne

Editeur responsable : FEP asbl - Rue du petit Mont, 8 - 1495 Marbais

ALIDROM X
LE SECRET LONGÉVITÉ DU JAPON

L'ail noir est associé à de nombreuses vertus dans la médecine japonaise.
S'il est suffisamment bien dosé en S-allyl-cystéine, il va permettre de réguler les taux d'acides gras et de sucre dans le sang.
Alidrom X contient un extrait dosé contenant 0.6 mg de S-allyl-cystéine par gélule.

LE PETIT SPRAY
CONTRE LES GROS MAUX DE GORGE

Votre gorge est fragile et craint les environnements difficiles et urbains ? Le spray nomade d'urgence de Ballot-Flurin pourrait bien devenir votre nouvel allié santé ! Véritable ange gardien, ce petit spray, facile à transporter, vous apporte ses bienfaits en toute saison, rapidement et naturellement ! Grâce à sa teneur exceptionnelle en propolis brute purifiée et en miel certifiés bio, ce spray vient adoucir vos maux de gorge les plus importants.
Prix conseillé : 10 €

UNE INFUSION BIO POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ !

Un mélange équilibré qui pimentera votre hiver, à base de gingembre, curcuma, poivre noir et cannelle, qui contribue à améliorer vos capacités physiques et mentales. Pour faire le plein d'ondes positives et de vitalité tout en dégustant une infusion aux notes chaudes et épicées ! Disponible en magasins bio, pharmacies et parapharmacies. **Plus d'infos sur www.ladrome.bio**

GOUTTES PROPOLIS BIO AAGAARD SANS ALCOOL

Les actifs concentrés biologiques qui composent les gouttes sans alcool Aagaard sont issus de la Propolis et d'un extrait de pépins de pamplemousse qui favorise la résistance de l'organisme, soutient le système de défense et aide à combattre les refroidissements.

Cette synergie est idéale pour faire face aux désagréments de l'hiver, grâce à sa composition sans alcool et sans huile essentielle, elle peut être avoir un intérêt dans certaines situations particulières ou pour certains groupes de population :
- les femmes enceintes
- les enfants à partir de 3 ans
- les personnes en cure de désintoxication
- en cas de troubles hépatiques

Prix de vente conseillé : 13.95 € Informations et points de vente : www.la-source.info

POUR VOTRE FLORE INTESTINALE, PENSEZ À BIOPROTUS® INTEGRAL

Un organisme sain est constitué de plus de 100 000 milliards de bactéries. La plupart d'entre elles sont bénéfiques et vivent en harmonie avec d'autres, dites « pathogènes ». Ensemble, elles constituent « le microbiote ». Lorsque l'équilibre entre ces deux types de bactéries est rompu, un certain nombre de perturbations apparaissent : désagréments au niveau du transit, inconforts digestifs, diminution des défenses naturelles, etc.

C'est alors que les ferments lactiques entrent en action. BIOPROTUS® INTEGRAL est composé de 5 milliards de ferments lactiques provenant de 5 souches documentées et contribue au confort global de la flore intestinale.
Prix : 21,05 € Disponible en pharmacies, parapharmacies et magasins spécialisés. www.laboratoire-carrare.fr

CONNAISSEZ-VOUS, L'OR VERT DES ABEILLES ?

Famille Mary a sélectionné les extraordinaires propriétés bienfaisantes de la propolis verte pour créer une ligne de produits dédiée au renforcement des défenses naturelles de l'organisme qui offre également de précieuses vertus réparatrices pour la peau. La propolis verte est une résine protectrice des bourgeons du Baccharis : plante des forêts tropicales brésiliennes visitée par les abeilles.
Elle est utilisée comme outil de protection biologique et anti-viral dans la ruche. Et cet automne, la gamme Propolis Verte s'agrandit pour notre plus grand plaisir avec trois nouveautés : le Shampooing antipelliculaire, le Savon et les Capsules concentrées immunité.
Informations sur www.famillemary.fr

Se la couler douce

SIROP DU SOIR

FABRIQUE EN FRANCE

- Miel
- Propolis

+ Coquelicot
Aide à trouver un meilleur sommeil

+ Thym
Apaise la gorge

propolia® FRANCE

+ d'infos

Tél. 04 67 96 38 14

contact@propolia.com

WWW.PROPOLIA.COM

Avez-vous envie d'aller mieux ?

Z Violyne a une action globale sur l'ensemble de l'organisme et augmente le temps de sommeil profond.

- **Meilleure forme physique**
- **Meilleur mental**
- **Meilleur sommeil**
- **Réduction de la douleur**

Violyne

Z Violyne une aide à la vie

Coupon-réponse à renvoyer à :

BTM 7 Promenade de la Fontaine
11240 ESCUEILLENS et St JUST

contact@zviolyne.com • **Tél. 04 68 74 07 32**

Nom

Prénom

Adresse

CP

Ville

Tél

Email

Pathologies

La bonne alimentation de l'hiver pour bébé

Tout comme les grands, bébé a besoin d'une alimentation riche et variée pour affronter l'hiver. Soupes, légumes, sucres lents et protéines animales sont nécessaires pour renforcer son système alimentaire… et éveiller ses papilles !

Le plein de vitamine C !

Dans les fruits et légumes crus qu'il pourra grignoter avec ses petites dents, en salade ou en compotes, la vitamine C est la meilleures alliée de bébé pour être en excellente forme et se parer contre diverses infections. N'hésitez pas à lui donner des agrumes. Bonus : il est trop chou quand il y goûte et qu'il fait la grimace s'il les trouve trop acides ! Les brocolis, le persil, le kiwi et d'autres légumes sont d'excellentes sources de vitamine C. Faites les lui découvrir !

Miam, des protéines animales

Pour aider l'organisme de votre bébé à produire les anticorps dont il a besoin pour affronter l'hiver, pensez à lui donner des protéines animales une fois par jour. Veillez à lui faire manger de la viande rouge riche en fer.

Et des acides gras

Contrairement aux idées reçues, bébé a bel et bien besoin d'acides gras pour sa croissance. Des études ont d'ailleurs démontré que 80% des bébés présentent des carences en Omega 3 et DHA après leur sevrage. En effet, ils passent du lait maternel riche en ces deux acides gras essentiels, à une alimentation qui n'en contient pas. N'ayez donc pas peur de donner du gras, en quantités raisonnables, à votre enfant. Il en a grand besoin ! Plusieurs marques spécialisées dans l'alimentation pour enfants proposent d'ailleurs d'excellentes huiles bio riches en acides gras. Conçues par des nutritionnistes, ces huiles garantissent à bébé un apport adapté en matières grasses.

ET L'ALIMENTATION DE MAMAN ?

Autant pendant la grossesse que lorsqu'elles allaitent leur bout de chou, les mamans doivent faire très attention à leur alimentation. Il est en effet primordial d'apporter à bébé ses besoins en acides gras dès le début afin de renforcer sa structure cellulaire et de favoriser le développement du cerveau, du cœur et de la rétine. Pour ce faire, optez pour une alimentation riche et variée et n'hésitez pas à vous faire aider par les huiles bio réunissant les acides gras essentiels. De quoi prendre soin de votre santé et de celle de bébé !

VARIEZ LES PLAISIRS

Autant pour sa croissance que pour renforcer ses défenses naturelles en hiver, bébé a besoin d'une alimentation riche et variée. Fer, vitamines, acides gras, protéines, tous les nutriments sont les bienvenus pour équilibrer son alimentation. Le tout est de rester raisonnable en lui donnant des quantités adaptées à son âge.
Au menu donc des potages et salades colorées, mais également des pâtes ou du riz pour les sucres lents ainsi que de la viande (dont un bout de foie de veau de temps à autres) pour le plein de protéines et de fer. Faites-lui découvrir de bons plats équilibrés tout en égaillant ses papilles de fin gourmet !
Pour le reste, n'hésitez pas à vous tourner vers une supplémentation bio et adaptée à son âge pour lui assurer une bonne immunité.

L'HUILE ADAPTÉE AUX BESOINS DE BÉBÉ

Grâce à son association de six huiles complémentaires, ce mélange Bio, 100% naturel, garantit à Bébé 5 nutriments indispensables à sa croissance : Oméga-3, Oméga-6, Oméga-9, Vitamine E et surtout DHA pour le bon développement du cerveau, du cœur et de la rétine. Une cuillérée dans chacun de ses repas couvre 95% de ses besoins quotidiens en Oméga-3 ; 50% de ses besoins en DHA ; 98% de ses besoins en Vitamine E. Un mélange parfaitement adapté aux besoins de bébé puisque le gras est sa 1ère source d'énergie et surtout sa principale source d'Acides Gras Essentiels et de Vitamine E. **5,99€ les 0,25L. En vente en magasins Bio et diététiques.**
Infos et conseils sur www.quintesens-bio.com ou au 04 13 57 03 92

DES COUCHES ANTI-FUITES ET ÉCOLOGIQUES C'EST POSSIBLE !

Parce que les parents veulent désormais concilier sécurité, efficacité et respect de la planète, TIDOO a créé Night&Day la première couche jetable associant une technologie anti-fuites de pointe avec un engagement écologique et éthique. La gamme Night&Day a remporté le prix Meilleur Eco Produit 2015. Confortables et ultra-douces, elles préserveront, de jour comme de nuit pendant douze heures, la sérénité de bébé et la tranquillité des parents ! Hypoallergéniques et testées dermatologiquement, les couches jetables TIDOO Night&Day protègent toutes les peaux de bébés, mêmes les plus sensibles. N°1 dans les magasins Bio en France ! Retrouvez Tidoo dans plus de 1200 magasins bio en France et sur **www.tidoo.eu**

POTPOTAM C'EST BIO, C'EST FRAIS !

Bien plus qu'un simple petit pot, Potpotam est certes bio mais surtout, il est frais : C'est en effet le premier petit pot à stocker au réfrigérateur ! Imaginés par un papa et mijotés par un chef cuisinier, les petits pots Potpotam répondent parfaitement au goût et besoins des enfants. Cuisinés comme à la maison, avec des ingrédients de qualité premium, on retrouve dans ces pots, des produits exclusivement issus de l'Agriculture Biologique, des légumes authentiques et riches en goût pour un meilleur équilibre nutritionnel. Potpotam est intraitable concernant la sélection de l'ensemble de ses ingrédients : il est en harmonie avec le double cahier des charges alimentation infantile et biologique. Alors on se retrouve au rayon frais ?

© Photlide

Sarah est la fondatrice de Vrac'n roll.

Vrac'n roll *fait bouger l'épicerie bio*

Acheter ses produits en vrac, c'est bien mais peut être compliqué en terme d'organisation. Avec Vrac'n roll, Sarah fait bouger la planète vrac, en proposant de commander ses produits en ligne et de se les faire livrer à vélo, dans des bocaux consignés. Lancé à Lyon en juillet dernier, son super concept pourrait bientôt arriver chez vous !

Vrac'n roll, qu'est-ce que c'est ?

Une épicerie bio et vrac en ligne qui permet d'être livré à domicile et dans des bocaux consignés. On livre à vélo, pour le moment à Lyon et Villeurbanne. C'est un concept totalement nouveau en France.

Concrètement, comment cela fonctionne-t-il ?

Sur notre site internet, le client choisit ses produits et la quantité qu'il désire. Une fois son panier constitué, on lui propose par défaut des bocaux consignés, qu'on ne paye donc qu'une première fois. On peut également opter pour des sachets à 10 centimes l'unité. Cet argent est directement reversé à l'association Zéro déchet de Lyon. On choisit ensuite son

> Je veux prouver qu'on peut consommer de façon écologique simplement et en se faisant plaisir

créneau de livraison, à partir de 24 heures après la commande, chez soi ou sur son lieu de travail.

Et la livraison se fait à vélo...

La livraison à vélo est assurée par notre partenaire Fends la bise. Les livreurs déposent les nouveaux bocaux directement dans la cuisine du client et récupèrent les anciens. Aucun sac ou carton n'est laissé, au départ du livreur, le client n'a que ses produits !

Que trouve-t-on dans votre épicerie ?

Nous ne proposons que des aliments longues conversations, répartis en sept catégories. A savoir, les produits pour le petit-déjeuner (thé, café, céréales) ; les féculents (pâtes, riz, quinoas) ; les lentilles et pois ; les confiseries (biscuits, bonbons) ; les farines et sucres ; les épices et condiments et les fruits sec et apéro. Au total, nous avons 140 produits différents !

> En créant Vrac'n roll je souhaite simplifier l'accès au vrac et encourager les gens à se tourner vers ce mode de consommation

Comment est née cette idée ?

Je me suis moi-même rendue compte qu'être cliente régulière d'une épicerie vrac n'était pas si simple ! Entre le transport des produits, les horaires de l'épicerie et la gestion des contenants... Pas facile ! En créant Vrac'n roll je souhaite simplifier l'accès au vrac et encourager les gens à se tourner vers ce mode de consommation. Je veux prouver qu'on peut consommer de façon écologique simplement et en se faisant plaisir.

Avec plus de 140 produits, Vrac'n roll fait danser votre cuisine.

© Vrac'n Roll.

De qui est composée l'équipe de Vrac'n roll ?

J'ai co-fondé Vrac'n Roll avec 3 investisseurs privés en avril 2016. En mai, Louise et Alexia, deux stagiaires, ont rejoint l'équipe. Louise s'occupe de la partie réglementation et logistique, en lien avec sa formation d'ingénieur en agroalimentaire. Quant à Alexia, étudiante en école de commerce et spécialisée en communication digitale, elle est en charge de la communication.

Bien que lancé depuis peu, j'imagine que Vrac'n roll ne manque pas de projets...

Evidemment ! On pense déjà à élargir les gammes de produits, en proposant des huiles, vinaigres, et produits d'entretien par exemple. On voudrait également développer des contenants plus adaptés aux besoins de nos clients. Enfin, on envisage de déployer notre concept ailleurs en France.

Lancez-vous !

Le vrac vous y pensez sans oser vous lancer ? Sarah de Vrac'n roll a cinq arguments pour vous convaincre :

❶ On fait des économies : un produit emballé de même qualité est entre 5% et 40 % plus cher

❷ On s'offre des produits bio de très bonne qualité à moindre coût

❸ On mange plus sainement

❹ On découvre de nouvelles saveurs et on renouvelle sa cuisine

❺ On a une démarche zéro déchet, c'est bon pour la planète et pour vous

Pour la livraison à vélo, Vrac'n roll s'associe aux cyclistes de Fends la bise.

Indemne la beauté aux huiles essentielles et végétales

Christine Simon est la fondatrice de la marque de cosmétique Indemne.

Avec leurs couleurs et leurs noms amusants, les produits Indemne dédramatisent les problèmes de peau.

Christine Simon s'est inspirée de ses propres solutions pour lutter contre ses problèmes de peau, pour fonder la marque de cosmétique Indemne, à base d'huiles essentielles et végétales. Alors qu'elle fête aujourd'hui ses trois ans, sa fondatrice revient sur son parcours si singulier.

Si aujourd'hui vous nous aidez à lutter contre nos problèmes de peau, c'est que vous avez dû en passer par là également...

J'ai en effet eu plusieurs problèmes de peau et notamment de l'eczéma sur le côté droit. A l'adolescence, c'était quelque chose de très lourd à supporter et j'ai tout fait pour m'en débarrasser. Pendant une quinzaine d'années, j'ai utilisé toutes sortes de crèmes et même de la cortisone : en vain ! Aux alentours de vingt ans j'ai donc décidé de tout arrêter et ça n'était pas si mal. Seulement à 26 ans, à cause du stress et de la fatigue liés à mon travail, tout a ressurgi. Je suis retournée consulter une dermatologue, en lui demandant cette fois des soins plus naturels. Elle ne voulait pas en entendre parler... J'ai donc dû me débrouiller autrement !

C'est à ce moment là que vous vous tournez vers les huiles essentielles ?

Oui, mais c'est un peu le hasard qui m'a conduit jusqu'aux huiles essentielles. J'étais à Dijon pour rendre visite à mes parents et là-bas, il y a une pharmacie très ancienne, spécialisée en huiles essentielles et végétales. C'est ici que j'ai reçu mon premier enseignement sur les huiles essentielles. D'abord pour mes problèmes de peau, et ensuite, de façon empirique, je m'y suis intéressée pour différentes choses : la cuisine, la lessive ou les douleurs du quotidien.

Comment en êtes-vous arrivée à lancer votre marque de cosmétique ?

J'ai eu un gros soucis de santé en 2008, m'obligeant à rester alitée plusieurs semaines. Une fois remise sur pieds, j'ai décidé de gérer mon entreprise différemment, de façon à avoir davantage de temps pour moi. Sur cette même lancée, en 2010, j'ai décidé de reprendre des études d'aromathérapie. Lors d'un cours, j'ai montré ma petite formule pour lutter contre mes problèmes de peau à mon professeur. Ensemble, on a affinée cette formule et c'était, sans que je le sache vraiment, le début d'Indemne.

Aucun produit existant dans le commerce ne convenait à votre peau ?

Non aucun et c'est précisément en constatant cela que je me suis lancée dans la création d'Indemne, il y a tout juste trois ans ! Je voulais proposer une alternative naturelle à la pétrochimie pour traiter les problèmes de peau de toute la famille.

Vos produits donnent un coup de jeunes aux huiles essentielles. C'est une volonté ?

L'objectif est bien de casser les codes. Ayant moi même eu des problèmes de peau, je sais ce que c'est que d'avoir des tubes de crèmes immenses et effrayants ! En utilisant aujourd'hui des flacons similaires à ceux des parfums, on a une approche de luxe sur une problématique populaire : tout le monde a des problèmes de peau ! C'est aussi un bon moyen pour dédramatiser, car une peau qui sourit est à moyen guérie !

Alors que votre marque fête tout juste ses trois ans, j'imagine que vous avez d'autres projets ?

On a lancé a la fin de l'été un savon à saupoudrer. Une véritable innovation dans notre salle de bain ! On compte également élargir prochainement notre gamme, pour qu'Indemne n'intervienne plus qu'en cas de problème mais soit également présent dans le rituel beauté quotidien des femmes.

LES PRODUITS CABOSSÉS À PRIX RÉDUITS

Plutôt que de jeter les produits qui se sont abimés lors de la production (étiquettes mal collées, boîtes abimées) Indemne les propose à la vente à prix cassés ! Une initiative qui répond à l'aspect écologique et qui fait plaisir aux clientes.

Moins cher et plus sain que l'eau en bouteille !

OSMOSEUR REMINERALISATEUR REGENERATEUR & DYNAMISEUR

pour l'eau de boisson

AQUADOR

Une eau pure et vivante véritablement médicinale pour votre corps

L'osmoseur AQUADOR associe plusieurs qualités que vous ne trouverez nulle part ailleurs :

- Une osmose inverse de qualité, assurant la pureté de l'eau quelque soit sa source, même lorsqu'elle est très calcaire
- Une régénération par les céramiques EM (qui sont de la terre et de la roche sous forme compacte, avec un recul d'efficacité de plus de 40 ans)
- Une reminéralisation par les algues lithothamne, fournissant des oligo-éléments sous forme organique assimilable
- Une *absence de rejet de l'eau* nécessaire à l'osmose, par recyclage de celle-ci dans le réseau domestique
- Une absence de la nécessité d'un changement annuel de cartouches (sauf celle de reminéralisation) jusqu'à une production d'eau pure de plus de 30 000 litres !
- Une garantie contre le dépôt de tartre qui peut facilement obstruer la membrane, par un système breveté de rinçage grâce à une eau également recyclée
- Une tubulure spéciale avec clapet anti-retour, permettant le nettoyage annuel ou semestriel du réservoir d'eau pure, à l'aide d'une dose d'eau oxygénée
- Une dynamisation de l'eau qui sort de l'appareil par un vortex très performant de marque allemande

Vortexeur Eggy

Un seul appareil & 4 fonctions : Osmose inverse Reminéralisation Régénération & Dynamisation

Téléchargez sur notre site « les 10 critères de qualité d'une eau de boisson »

Dispositif anti tartre Flush

Cristal d'eau après dynamisation par vortex

Donnez de la vie à une eau osmosée !

♦ L'eau en bouteille plastique est polluée les résidus du plastique qui la contient et l'eau du robinet est polluée par des résidus industriels, agricoles et médicamenteux.

♦ L'appareil AQUADOR élimine ces polluants par osmose inverse, puis dynamise l'eau par contact avec des céramiques EM et par passage au travers d'un vortexeur.

L'eau redevient ainsi un aliment sain et vivant ! Comme l'eau naturelle des torrents ...

CYTOBIOTECH Sarl

importateur exclusif Aqua Avanti Osmo EM, Aqua Dor, Aqua Calci & Aquakalko

Parc Euromédecine — 912, rue de la Croix Verte—Bat 3 — 34196 — MONTPELLIER — F

Tél: 0467670242 - e-mail: info@cytobiotech.com

site web: www.cytobiotech.com

FABRIQUER SES COSMÉTIQUES ? Facile !

Cessons d'être impressionnées devant toutes ces filles qui créent leurs propres cosmétiques et lançons nous ! Nul besoin d'être chimiste pour créer sa lotion nettoyante, son shampoing ou son masque pour le visage. Voici quelques points à connaître avant de se lancer et vous utiliserez enfin des produits qui vous correspondent vraiment !

Les cosmétiques parfaits existent

Au rayon cosmétique, il y a toujours quelque chose qui ne va pas... Quand ce n'est pas l'odeur, c'est la texture, quand ce n'est pas le prix, c'est l'efficacité !

En les fabriquant vous même, vous pouvez les personnaliser selon vos envies et vos besoins du moment, qui varient en fonction des saisons ou de votre mode de vie. Pour plus d'efficacité on prend le temps au préalable de déterminer nos besoins et de choisir les actifs adaptés à notre peau ou à nos cheveux.

Fabriquer ses propres soins, c'est aussi la garantie de savoir exactement ce qu'il y a dedans et de s'épargner quelques mauvaises surprises.

Faites des économies

L'autre avantage à fabriquer ses cosmétiques est économique. En effet, les ingrédients nécessaires à leur fabrication sont relativement bons marchés. Ils sont également récurrents d'un soin à l'autre, il est donc inutile de les multiplier. D'autant que ces produits n'étant pas mélangés, ils se conservent longtemps. Vous constaterez enfin que faire ses propres soins permet de réduire considérablement le gaspillage.

Les produits clefs

Certains produits se retrouveront dans de nombreuses recettes de cosmétiques. De faibles investissements qui s'avèreront être particulièrement utiles pour composer votre parfaite boite de petit chimiste ! Pensez à acheter des produits bio pour être sûr de profiter de tous leurs bienfaits.

On commence ses achats par les huiles essentielles. Elles constituent l'élément phare des cosmétiques maison pour leurs principes actifs. Etant non solubles dans l'eau, on les associe généralement avec de l'huile végétale, corps gras également connu pour ses nombreuses vertus. A cela, on peut ajouter des eaux florales, appréciées pour leur odeur. Enfin, on peut également être amené à utiliser de la cire émulsifiante, pour réaliser des crèmes et des baumes.

Les fondamentaux

Maintenant que vous êtes bien équipés et que vous avez déterminé ce dont vous aviez besoin, il ne reste plus qu'à se lancer. Appuyez-vous sur des recettes fiables, testées et vérifiées. De manière générale, les mélanges sont relativement simples et rapides à réaliser. Pensez à bien stériliser vos instruments et contenants en faisant bouillir l'ensemble une dizaine de minutes. Veillez à bien respecter les doses prescrites sur vos recettes, notamment en ce qui concerne les huiles essentielles. A la fin, étiquetez vos préparations, en précisant leur composition et leur date de fabrication. Si vos préparations ne contiennent pas de conservateurs, vous pourrez les conserver au frais pendant 48h maximum. Pensez également à ajouter quelques gouttes de conservateurs naturels (huile essentielle de Tea tree, Benzyl alcool...), pour allonger la durée de conservation.

Avant toute utilisation, observez attentivement votre préparation : vous ne devez constater aucun changement d'odeur ou d'aspect.

De Saint Hilaire

Pascal Biton, producteur à Saint-Rémy-de-Chargnat (63), fournisseur de la distillerie depuis 7 ans

L'authenticité pour nous, c'est essentiel

Mention SLOW COSMETIQUE Lauréat

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

ECO CERT COSMÉTIQUE BIOLOGIQUE

HUILES ESSENTIELLES - GEMMOTHERAPIE - COSMETIQUES

Le local avant tout

Notre distillerie, installée en Auvergne, **privilégie la proximité** en nouant des partenariats avec des cueilleurs et des agriculteurs locaux.

De la plante au flacon

De la culture ou cueillette des plantes à la mise en flacon, **nous maîtrisons chaque étape** de la chaîne de fabrication pour une qualité irréprochable.

25 ans d'expérience

Producteurs deplus plus de deux décennies, nous possédons **un savoir-faire unique** dans la valorisation des plantes médicinales et aromatiques.

Rien que du bio

Tous nos produits sont certifiés bio. Préserver l'environnement et votre santé, c'est une exigence pour notre entreprise.

www.de-sainthilaire.com

VOS MAINS VOUS REMERCIERONT

Lavages, variation de températures, produits ménagers, pollution : dans la journée, nos mains sont mises à rude épreuve. Pour préserver leur douceur et leur souplesse, Coslys lance une nouvelle formule de Crème Mains & Ongles, bio, nourrissante et adoucissante.
La crème Mains & Ongles Coslys associe karité bio et aloé Vera bio pour optimiser leurs propriétés nourrissantes et régénératrices. Et bonne nouvelle, cette crème se décline autour de deux parfums, Pomme et Lavande/Citron, idéal pour varier les plaisirs !

NOUVEAUTÉ HYPOALLERGÉNIQUE

Imaginé pour les peaux les plus sensibles, le Sérum hydratant « Calice des naïades » de Propolia® allie les pouvoirs antioxydants de la propolis, de la grenade et de l'eau de fraise Bio dans une texture légère et ultra-pénétrante. Testé sous contrôle dermatologique, il hydrate efficacement et durablement la peau pour un soin jour 100% naturel et certifié Bio ! Pour plus d'informations : www.propolia.com - 04 67 96 38 14

A LA DÉCOUVERTE DU SABLE DE SAVON

Ne vous y trompez pas, ceci n'est pas une salière ! Ce joli flacon bleu aux rayures jaunes vient égayer notre salle de bain pour y apporter une dose de fun et de plaisir. Plus festif, plus joyeux et plus sensoriel, ce savon imaginé par l'audacieuse marque Indemne, bouscule les habitudes de l'hygiène en proposant du sable de savon. Il ne s'agit pas simplement de copeaux de savon comme on peut déjà en connaître, mais véritablement de grains aussi minuscules que des grains de sable et dont ce « flacon poudreur » délivre la juste dose. Grâce à sa recette composée à 100% d'ingrédients d'origine naturelle, Moussaillon prend soin de toute la famille.

LE NOUVEL ALLIÉ DES JEUNES MAMANS !

C'est d'abord pour son tube aux couleurs joyeuses et féminines, que l'on aime tant ce Coach Fermeté. C'est aussi pour son lait tonique, qui sait, comme aucun autre, raffermir, retendre et embellir la peau relâchée des nouvelles mamans. Son secret: sa formule s'appuyant sur le Trèfle d'eau et les extraits d'Algues brune et verte pour stimuler la synthèse des fibres d'élastine et de collagène. Le bonus : l'eau de Cerise et l'huile de Rosier Muscat pour redonner vitalité et souplesse à la peau. Un combo végétal, compatible avec l'allaitement puisque certifié biologique et écologique, qui en plus de son efficacité apporte un parfum naturel absolument irrésistible !

AUSSI DISCRET QU'UN DÉODORANT

Référence de la cosmétique naturelle depuis plus de 25 ans, Lavera propose trois déclinaisons naturelles de ces déodorants. Ils sont tous garantis sans parabènes, sans sels d'aluminium, et nous procure un parfum naturel et léger. De notre côté, en voyant l'hiver s'installer, on opte pour l'Invisible. Grâce à lui, finies les traces blanches sur les vêtements noirs ou les traces jaunes sur les vêtements blancs puisque ce déodorant naturel promet un fini totalement invisible. Un bon point qu'on apprécie au moins autant que sa formule aux extraits de Perle bio qui protège toute la journée en toute discrétion.

MON BEAU PINCEAU VEGAN !

Proposé le temps d'une édition limitée, le Super Kabuki Lily Lolo se pare d'un joli bleu indigo pour venir réchauffer l'hiver. Particulièrement adapté pour le fond de teint minéral, ce pinceau vegan aux fibres synthétiques biseautées permet une application parfaitement uniforme des minéraux pour un résultat confondant de naturel.
Edition limitée Super Kabuki Lily Lolo, 18€95 en exclusivité sur le site Mon Corner B

VENT FRAIS DANS LA SALLE DE BAIN !

Lady Green, c'est la marque qui a su réinventer les codes du soin des peaux jeunes. Grâce à des packagings colorés et féminins, des produits respectueux de l'environnement et des peaux même les plus sensibles, Lady Green traite les problèmes d'acné avec efficacité tout en proposant des textures gourmandes, aériennes et des parfums fruités qui deviennent très rapidement addictifs ! Nous, on craque pour la mousse nettoyante « Rituel Pureté ». A utiliser au quotidien pour débarrasser efficacement l'épiderme de ses imperfections, on opte pour cette mousse très fraîche et aérienne aux extraits d'Aloe Vera, de Moringa et de Neem. Son délicieux duo fruité « citron / ananas » désincruste les pores en profondeur et élimine quotidiennement les excès de sébum !

Folies Royales
Soins Cosmétiques
Bio aux produits
de la ruche
100% FRANÇAIS
Fondant Royal
Sérum Royal
Mains de Reine
COSMETIQUE BIO
CHARTE COSMEBIO
Avec Folies Royales,
vous parrainez des abeilles partout en France.
Chaque année, nous vous invitons sur les ruchers.

NOUVEAU
Intestins noués ? Boule au ventre ?
BIOPROTUS® Stress
Votre allié pour mieux faire face aux situations de stress !
• 3 milliards de ferments lactiques
• Magnésium sous forme de glycérophosphate
BIOPROTUS® Stress contribue à l'équilibre de la flore intestinale et au bon fonctionnement du système nerveux* en situation de stress.
BIOPROTUS Stress
Soutien de la flore intestinale et aide à la gestion du stress*
14 STICKS
CARRARE
*Le Magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales.
Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr
LABORATOIRE CARRARE FONDÉ EN 1946
www.laboratoire-carrare.fr
En pharmacies, parapharmacies
et magasins spécialisés

Un jardin bio réussi toute l'année !

Pascal Aspe, chef-jardinier chez Terre vivante partage ses conseils pour un jardin bio et beau toute l'année !

Pascal Aspe est chef-jardinier chez Terre vivante. Avec une dizaine d'autres jardiniers, ils proposent aujourd'hui le livre « Une année au jardin bio ». Composé comme un almanach, il nous vient en aide de façon didactique et esthétique, toute au long de l'année, pour réussir son jardin et potager bio !

Pascal, qui êtes-vous ?

Enfant, je rêvais d'être garde forestier, métier qui me semblait être idéal : me balader dans la forêt, compter les animaux, discuter avec les pêcheurs... Mon parcours m'a amené à l'université puis dans les laboratoires de recherche où j'effectuais une thèse en écologie forestière. Tout près de la forêt mais bien loin du métier de garde forestier. L'envie de mettre les mains dans la terre, transmise par mes grands-parents, reprend alors le dessus. Je cultive des jardins ouvriers et familiaux et y trouve mon bonheur. Quelques temps plus tard, Terre vivante recrute un chef-jardinier et je saute sur l'occasion. Travailler comme jardiner à Terre vivante c'est non seulement pratiquer le jardinage écologique, mais surtout transmettre à mon tour mes connaissances et savoir-faire.

Pourquoi avoir écrit le livre Une année au jardin bio ?

Dans les jardins de Terre vivante, qui existent depuis plus de 20 ans, et via notre collaboration avec des jardiniers professionnels à travers la France, nous avons pu mettre en place et tester de nombreuses techniques écologiques. Nous avons ainsi pu mieux les comprendre, parfois pour en mettre certaines de côté, mais souvent pour les développer, voire les améliorer. Il nous a paru important de partager ces techniques. Jardiner bio est facile, le plus dur est de se lancer. Nous espérons que ce livre, qui réunit de nombreux conseils, pourra aider les jardiniers.

Comment s'organise ce livre ?

Une année au jardin bio est composé comme un almanach. Mois après mois, il présente les tâches à effectuer au potager, au jardin d'ornement, au verger et dans les petits élevages (poulailler, rucher). On y trouve donc tous les conseils de jardinage, mais aussi quelques recettes. On y trouve aussi des textes exprimant l'ambiance des jardins de Terre vivante au fur et à mesure de l'année, ainsi que de nombreuses photos illustrant nos jardins ou nos conseils. C'est donc autant un beau livre qu'un livre pratique.

Comment a-t-il été réalisé ?

Terre vivante, via ses livres et le magazine Les 4 Saisons du jardin bio, a noué des contacts avec de nombreux experts au fil des années. Pour Une année au jardin bio, nous avons repris les conseils de huit d'entre eux pour apporter le maximum d'informations et de vie à l'ouvrage. Ainsi, moi-même, je suis chef-jardinier de Terre vivante, Geneviève Nicolas est aussi jardinière de Terre vivante, Brigitte Lapouge-Déjean est jardinière et auteur, Denis Pépin est ingénieur écologue et jardinier-conseil, Rémy Bacher est maraîcher et journaliste, Alain Pontoppidan est technicien agricole et arboriste, Michel Audureau est aviculteur et Claude Merle est apiculteur.

Pourriez-vous donner à nos lecteurs un conseil clef pour réussir son jardin bio ?

La première chose à faire : se lancer !
Si le jardinage bio n'est pas dans vos habitudes, vous pouvez commencer en essayant le paillage. Il s'agit de poser une couverture végétale (paille, feuilles mortes) ou minérale sur le sol pour le protéger. Vous verrez vraiment la différence en termes d'arrosage et de désherbage.

« Une année au jardin bio » Aux éditions Terre Vivante.

Alsace

GRAINES

HUBERT

FOURNISSEUR ALSACE REGIONAL

Le grainetier alsacien depuis 1920

Nouveau ! Les graines à germer BIO

La cuisine tendance et vitaminée !

-10 %* avec le code **VIVREBIO16**

Facile et rapide toute l'année !

Du nouveau dans votre cuisine ! Les bouillons de légumes et de poulet Tellofix BIO

SANS GLUTEN

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Grand choix de graines à semer BIO !

SANS HUILE DE PALME

GRAINES HUBERT SAS
5rue de l'église
67340 LICHTENBERG

Tél: 03.88.89.96.61
Fax: 03.88.89.91.71

* Uniquement sur notre site
www.graines-hubert.com

CARNET D'ADRESSE

Nos interviews

Bérénice Leconte
www.vegepatisserie.fr
Carbel
www.extracteurdejuscarbel.com
Carine Castet
www.carinecastet.com
Dose
www.dose-jus.fooding.fr
Les Happycuriennes
www.leshappycuriennes.com
Indemne
www.indemne.fr
Kombucha Shop (Le kéfir)
www.kombucha-shop.fr
Kufu
www.kufu.fr
Le Bénéfique
www.lebenefique.com
Les Happycuriennes
www.leshappycuriennes.com
Magnethik
www.magnethik.com
Smmmile vegan pop festival
www.smmmilfestival.com
Vrac'n roll
www.vracnroll.com

Nos rendez-vous

Ecohome Paris
www.vivez-nature.com
Naturabio
www.salon-naturabio.com
Noël en Bio
www.vivez-nature.com
Salon Bien-être, bio et thérapies de Bordeaux
www.salonbienetrebordeaux.com
Salon Biobernai
www. biobernai.com
Salon Marjolaine
www.salon-marjolaine.com
Salon Respire la vie
www.respirelavie.com
Salon des Zarts Zen
www.lezarts-zen.com

On en parle...

Association végétarienne de France
www.vegetarisme.fr
Faeryland
www.faerylandlefilm.wordpress.com
Feed
www.feedsmartfood.com
Funky Veggie
www.funkyveggie.fr
Happy Cow
www.happycow.net
Kombucha shop
www.kombucha-shop.fr
Mon p'tit voisinage
www.monptitvoisinage.com
Ruecup
www.ruecup.com
Société Végane de France
www.societevegan.fr
Super Vegan
www.supervegan.fr

Nos livres

Editions de la Martinière
www.editionsdelamartiniere.fr
Editions L'Age d'Homme
www.lagedhomme.com
Editions La Plage
www.laplage.fr
Editions Marabout
www.marabout.com
Editions Terre Vivante
www.terrevivante.org

Nos Shoppings

Apimab Propolia
www.apimab-laboratoires.fr
Baumstal
www.baumstal.com
Bioforce
www.avogel.fr
Biofuture
www.quitensens-bio.com
Biofruisec
www.biofruisec.com
Bio Planète
www.bioplanete.com
Cytobiotech
www.cytobiotech.com
De Saint-Hilaire
www.de-sainthilaire.com
Emile Noël
www.emilenoel.com
Equi-Nutri
www.equi-nutri.be
Famille Mary
www.famillemary.fr
Folies Royales
www.folies-royales.fr
Food4Good
www.food4good.fr
Graines Hubert
www.graines-hubert.com
La source Alva
www.la-source.info
Laboratoire Carrare
www.laboratoire-carrare.fr
Ladrome
www.aromatic-provence.com
Lazzaretti
www.lazzaretti.fr
Nature et aliments
www.nature-aliments.com
Naturgie
www.naturgie.com
Phare d'Eckmühl
www.pharedeckmuhl.com
Soy
www.soy.fr
TDL Solutions
www.tdl-solutions.com
Tidoo
www.tidoo.eu
Tossolia
www.tossolia.fr
Vecteur Santé
info@vecteursante.fr
Vitagermine
www.vitagermine.com
Vitanutrinat
www.othonat.com

Vivre BiO
Nature & Bien-être

Rédaction
ADVENTISS EDITIONS
1 place Paul Verlaine
92100 BOULOGNE BILLANCOURT
Email : Direction@adventiss.com
Tel : 09 70 44 04 14
Fax: 01 78 76 77 02
www.adventiss.com

Directeur de la Publication et de la Rédaction
Sébastien Cazals de Fabel

Adjointe de direction
Mouna Chouchene

Maquette
Smartgraphe - Adventiss

Rédaction
Anne-Louise Sevaux
Clémence Jaune
Vincent Rachey
Antonin Gallon

Abonnements
ABO PRESS / VB
19 rue de l'Industrie - BP 90053 -
67402 ILLKIRCH CEDEX
Tél. : 03 88 66 86 40

Crédits photos
Fotolia

Vente au numéro
Pagure Presse

Distribution France
MLP

Publicité
Au support

Chef de publicité
Aline QUIGNON
aline@adventiss.com

Dépôt légal
à parution

Commission paritaire
0918K89746

ISSN : 1969-1378

Impression
Spaudos kontūrai"
Vakarinė str.1,
LT-14168
Vilnius
Lithuania

Mois de parution
Novembre - Décembre 2016

Créer, c'est un plaisir…

kiosque à Idées

Choisissez **3 livres ou kits créatifs** à **1€50** chacun

Frais de port à 0,01€

+

en cadeau de bienvenue

Le sac Création
réalisé en exclusivité pour vous

Superbe sac à ouvrage de style provençal avec une vaste poche latérale. Dim. : 42 x 14,5 x 20 cm.

GRATUIT si vous répondez avant 10 jours

Retrouvez-nous sur
www.kiosqueaidees.com/ad161

3 miniatures à broder
Les chatons jouants
Les portraits de trois chatons doux et malicieux sont à broder au point de croix.
• coupons de toile Aida de lin 5,5 points au cm
• Fils de coton • Aiguille • Photo • Diagramme
• Format de chaque toile 15 x 19 cm

1- Prix Club : ~~22,70€~~ pour vous : 1,50€

La bible du crochet 250 points
Des plus basiques aux plus sophistiqués, découvrez dans ce livre 250 points au rochet.
• Livre de 192pages
• Couverture cartonnée
• Format 19.5 x 24 cm

2- Prix Club : ~~19,20€~~ pour vous : 1,50€

Drôles d'animaux en carton
Avec du carton ondulé, donnez vie à un éléphant, une girafe, un crocodile…
• Livre de 64 pages
• Couverture souple
• Format 19.5 x 27 cm

3- Prix Club : ~~15,10€~~ pour vous : 1,50€

Broderie miniatures les poules
Animal fétiche de la décoration tendance, la poule se fait faire le portrait grâce à vos talents de brodeuse.
• 3 coupons de toile Aida 7 points au cm
• Fils de coton • Aiguille • Photo • Diagramme
• Format de chaque toile 15 x 19 cm

4- Prix Club : ~~22,30€~~ pour vous : 1,50€

Petits bonheurs à broder
Un peu de fil, de la colle à tissu, de la feutrine, des chutes de tissu coloré… 75 créations faciles à broder !
• Livre de 188 pages
• Couverture cartonnée
• Format 21 x 25 cm

5- Prix Club : ~~19,20€~~ pour vous : 1,50€

Click box
Très pratique, cette boîte transparente contient des casiers interchangeables pour ranger tous vos accessoires.
• 2 boîtes de 1 litre
• 1 boîte de 2 litres
• Couvercle
• Dim. 24 x 15 x 14 cm

6- Prix Club : ~~17,95€~~ pour vous : 1,50€

Kit 2 coffrets à bijoux
2 coffrets à bijoux à réaliser, à offrir ou à s'offrir.
• 1 coffret de 15 x 14,5 x 4,3 cm • 1 coffret de 14,8 x 9 x 4,5 cm • 6 mini-doses de peinture • 1 pinceau • 1 ruban en tissu • 1 feuille de tissu adhésif • 4 formes en plâtre

Compte pour 2

7- Prix Club : ~~30,95€~~ pour vous : 3,00€

Moule petites cuillères pour chocolats
En moulant dans cette plaque, des petites cuillères en chocolat ou en pâte d'amande, vous donnerez à la pause café une vraie originalité !
• Moule thermoformé en plastique, dim. 19,5 x 21,5 cm
• 8 moulages de 9 cm chacun

8- Prix Club : ~~11,70€~~ pour vous : 1,50€

Maquette maison de poupée
A monter, à peindre. Construisez à l'aide des pièces prédécoupées une maisonnette.
• En bois brut, pièces prédécoupées
• Dim. maison montée 40 x 37 cm • 40 éléments de mobilier

Compte pour 2

9- Prix Club : ~~36,90€~~ pour vous : 3,00€

Kit album photos Paris
A offrir, à partager ou à garder pour soi, cet carnet de voyage se feuillètera à loisir.
• 1 album chipboard 4 pages, dim. 15 x 20
• 2 anneaux de reliure • 10 feuilles de papier, dim. 15 x 20 cm • 1 planche de stickers lettres, chiffres et mots • 1 planche de chipboards en couleur
• 24 strass autocollants • Motifs et coloris assortis

10- Prix Club : ~~17,50€~~ pour vous : 1,50€

101 idées & astuces pour une maison saine et naturelle + 3 cintres en carton
Ces 101 astuces recommandées pour chaque pièce de la maison, vous aiderons à mieux vivre.
• Livre de 192 pages • Couverture souple • Format : 21.6 x 25 cm
• 3 cintres carton Dim 43 x 20 cm

Compte pour 2

11- Prix Club : ~~28,30€~~ pour vous : 3,00€

230 recettes de grands-mères & leurs astuces gourmandes
Cuisine, maison, jardinage, beauté… Pour les femmes en quête d'authenticité….
• Livre de 384 pages
• Couverture cartonnée
• Format 12 x 16.5 cm

12- Prix Club : ~~23,25€~~ pour vous : 1,50€

Coffret activité les animaux
Avec ce coffret, vous allez pouvoir, en famille, fabriquer des cartes postales, des porte-clés, des figurines, des grigris…
• 2 cartes et enveloppes • Rondelles en caoutchouc • 1 porte clés • 1 broche • perles • fil métal • 2 feuilles de plastique dingue • 6 crayons de couleur

13- Prix Club : ~~19,95€~~ pour vous : 1,50€

Répertoire des frises
Plus de 1000 bordures, angles ou ornements vous sont présentés dans cet ouvrage de référence !
• Livre de 208 pages
• Couverture souple
• Format 19 x 25 cm

14- Prix Club : ~~19,20€~~ pour vous : 1,50€

Des idées à coudre
Des idées couture et conseils de Cath Kidston pour des coussins perso, des cabas mignons, des robes originales… aux motifs naifs et colorés !
• Livre de 176 pages
• Couverture souple
• Format 21.5 x28cm

15- Prix Club : ~~19,20€~~ pour vous : 1,50€

36 échevettes coton mouliné
Pour vos bijoux brésiliens ou vos ateliers de broderie, choisissez ce coton mouliné aux couleurs vives, pour que le soleil brille toute l'année lors de vos ateliers.
• 36 échevettes de 8 m chacune
• 2 échevettes par couleur
• Fil mouliné 100 % coton

16- Prix Club : ~~13,50€~~ pour vous : 1,50€

Ma grand-mère faisait pareil en cuisine
900 astuces indispensables qui se transmettent de mère en fille !
• Livre de 192 pages
• Couverture cartonnée
• Format 21 x 25 cm

17- Prix Club : ~~18,95€~~ pour vous : 1,50€

Mes créations nature
Ce livre regorge d'idées pour utiliser les herbes, plantes et fleurs en décoration, mais aussi pour votre bien être ainsi que pour la maison !
• Livre de 128 pages
• Couverture souple
• Format 18 x 23 cm

18- Prix Club : ~~17,95€~~ pour vous : 1,50€

300 strass autocollants
Customisez et accessoirisez vos créations avec plein de strass adhésifs.
• 1 coffret en bois, dim 20 x 11 cm
• 300 strass autocollants
• Dim environ 1 cm

19- Prix Club : ~~15,50€~~ pour vous : 1,50€

Activités bricolage création
150 idées créatives pour les quatre saisons et dix doigts en or !
• Livre de 256 pages
• Couverture souple
• Format 28,5 x 25 cm

20- Prix Club : ~~17,50€~~ pour vous : 1,50€

200 plantes qui vous veulent du bien
Synthèse des savoirs cet ouvrage présente 200 fiches illustrées de plantes sélectionnées pour leurs multiples vertus.
• Livre de 480 pages
• Couverture souple à spirale
• Format 16,4 x 24,2 cm

21- Prix Club : ~~21,50€~~ pour vous : 1,50€

Guide des travaux d'aiguilles
Couture, broderie, crochet ou tricot, ce guide richement illustré réunit l'essentiel pour s'initier ou se perfectionner.
• Livre de 256 pages
• Couverture cartonnée
• Format 19,5 x 24 cm

Compte pour 2

22- Prix Club : ~~28,30€~~ pour vous : 3,00€

Bienvenue au Kiosque à Idées

À compléter et à retourner dès aujourd'hui à :
Kiosque à Idées - Vepex 5000 - 62070 ARRAS CEDEX 9

Oui, je désire profiter de cette offre de bienvenue exceptionnelle pour adhérer au Club Kiosque à Idées. Après acceptation de mon adhésion au Club, envoyez-moi les articles indiqués ci-contre, mon premier catalogue et mon cadeau de bienvenue.

▸ Je joins mon règlement de 4,50€ (soit 1,50€ l'article). Les paiements en espèces et timbres-poste ne sont pas acceptés. Je choisis mon mode de règlement et je remplis toutes les informations nécessaires à la gestion de ma commande. Je recevrai gratuitement un catalogue comprenant près de 300 livres, kits et accessoires (dans la limite de 5 catalogues par an). Je m'engage à y acheter l'article de mon choix, même le moins cher, avant la date indiquée sur mon catalogue. Sinon, je recevrai, après en avoir été avisé(e), l'Idée du Trimestre (livre et accessoire) spécialement sélectionnée, par les stylistes du Club pour son prix avantageux et son originalité, que je règlerai dans les 8 jours.

▸ Je bénéficierai de tous les avantages du Club pendant 2 ans minimum. Mon adhésion sera ensuite renouvelée gratuitement et tacitement de catalogue en catalogue et je pourrai, si je le souhaite, y mettre fin par simple lettre ou recommandée avec accusé de réception.

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2016, en France Métropolitaine, limitée à un envoi par foyer, sous réserve de notre acceptation, dans la limite des stocks disponibles. Réception colis dans les 15 jours à compter de l'enregistrement de la commande. Vous disposez d'un délai de 14 jours à compter de la signature du bulletin d'adhésion pour exercer votre droit de rétractation en nous le notifiant dans une déclaration sans ambiguïté à l'adresse ci-contre ou dans le formulaire de rétractation accessible sur www.kiosqueaidees.com/retractation.

Vous devrez nous retourner les produits, sans pénalités à l'exception des frais de retour restant à votre charge, dans les 14 jours suivant leur réception dans leur emballage d'origine. Vous n'êtes responsable que de la dépréciation du bien en cas de manipulations autres que celles nécessaires pour établir la nature, les caractéristiques et le bon fonctionnement du produit. Nous nous engageons à vous rembourser tous vos paiements, y compris les frais de livraison (sauf frais supplémentaires liés au choix d'un mode de livraison plus coûteux que le mode standard proposé) sans retard excessif et dans les 14 jours suivant la notification de votre droit de rétractation, le remboursement pouvant être différé jusqu'à la réception du produit ou de la fourniture de la preuve de la réexpédition, la date retenue étant celle du premier de ces faits. Les retours en contre-remboursement ne sont pas acceptés. Ce droit de rétractation ne s'applique pas aux CD, DVD descellés ou dont les emballages d'origine ont été ouverts et à l'Idée du trimestre. Les conditions générales de ventes sont disponibles sur **www.kiosqueaidees.com**.

(EN MAJUSCULES SVP) ☐ M. ☐ Me ☐ Mlle **41335**

Nom* _____ Prénom* _____

N° _____ Rue* _____

Code postal* ⌊⌊⌊⌊⌊ Ville* _____

Téléphone ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊ Né(e) le ⌊⌊⌊⌊⌊⌊

e-mail _____

En indiquant ces coordonnées, je pourrai recevoir les offres de Kiosque à Idées et de ses partenaires par tout message électronique.

Je règle par ☐ ☐ Chèque (à l'ordre de Kiosque à Idées)

N° carte bancaire ⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊⌊

Expire le ⌊⌊⌊⌊ **Attention :** sans les 3 derniers chiffres au dos de ma carte, mon paiement sera refusé. ⌊⌊⌊

Date et signature obligatoires

Nous ne pouvons pas accepter de commande sans règlement ni signature.

IMPORTANT

Je note les numéros des articles choisis… (cartons comptent pour 2)

… Et je reçois mon sac Création

GRATUIT si vous répondez avant 10 jours

Les avantages du Club

La passion de créer grâce à un choix de près de 300 livres, kits et accessoires dans tous les domaines (art du fil, déco, perles et bijoux, collage de serviettes, scrapbooking…) Et le tout à des prix très avantageux.

De précieux conseils avec chaque saison votre catalogue gratuit qui vous guide dans votre choix et vous indique le niveau de difficulté de chaque ouvrage.

La facilité et la rapidité de commande. Par courrier, fax, téléphone ou internet.

*Ces informations sont nécessaires au traitement de votre demande et à la gestion de nos relations commerciales. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données personnelles vous concernant en justifiant de votre identité (copie CNI), en écrivant au Kiosque à Idées – Vepex 5000 – 62070 ARRAS CEDEX 9. Par notre intermédiaire, vous pouvez recevoir par courrier des offres de sociétés partenaires. Si vous ne souhaitez pas recevoir les offres de sociétés partenaires, cochez la case ci-contre : ☐

Vous pouvez vous inscrire sur une liste d'opposition au démarchage téléphonique.

FI - Siège Social : 123, bd de Grenelle - 75015 PARIS - SAS au capital de 6 186 400 € 702019902 RCS Paris - Tél : 08 92 70 51 10 (0,34€/mn + surcoût éventuel de votre opérateur)

Je m'abonne à Vivre BIO Nature & Bien-être

Pour **8 numéros**

au tarif exceptionnel de

23,50 €

au lieu de 33,60 €

Soit près de **30 %** de réduction

BULLETIN D'ABONNEMENT À "VIVRE BIO"

A renvoyer, accompagné de votre règlement ou de votre RIB/RIP, sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS / VB – 19 rue de l'Industrie – BP 90053 – 67402 ILLKIRCH CEDEX

VB 47

☐ **OUI**, je souhaite profiter de votre FORMULE ZEN :
5 € par trimestre pour un minimum de 12 mois.

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à effectuer sur ce dernier les prélèvements ordonnés par "ABO PRESS/VB" pour mon abonnement. Je pourrai en faire suspendre l'exécution, après 12 mois, par simple demande à l'établissement teneur de mon compte et par simple lettre adressée à "ABO PRESS/VIVRE BIO".

► J'indique l'établissement teneur du compte à débiter

Établissement : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

► J'indique le compte à débiter (coordonnées de votre RIB ou RIP)

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Banque Guichet N° de compte Clé

► N'oubliez pas de joindre impérativement votre RIB ou RIP

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Numéro national d'émetteur : 554 681
Organisme créancier :
Issy Ouest 02190
251 quai de Stalingrad
92130 ISSY LES MOULINEAUX

Offre valable jusqu'au 31/12/2017 réservée à la France Métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

► J'indique mes coordonnées

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_|

Ville : .....

Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail : ..... @ .....

☐ **OU**, je préfère payer par chèque bancaire ou postal à l'ordre de " ADVENTISS / VB " pour profiter de votre offre d'abonnement à VIVRE BIO, (8 numéros) au prix de 23,50 € au lieu de 33,60 €

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

Algo'nergy

LA SPIRULINE FRANÇAISE
DE L'ÉNERGIE
SOUS TOUTES SES FORMES

Cultivée en Bretagne
FRANCE
Produite en France

et aussi…

- 100 % spiruline
  sans conservateur ni adjuvant
- Saveur délicate
- Conservation optimale

Contrôlé par ECOCERT · RAW food · Sans Lactose · Vegan

Découvrez la gamme complète et
retrouvez le distributeur conseil le plus proche de chez vous sur :
www.la-source.bio

LA SOURCE
INNOVATEUR PAR NATURE

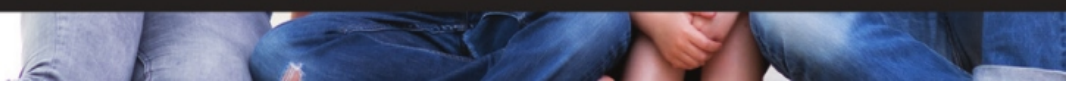
Comment savoir si vous êtes suffisament bien protégés ?

www.tdl-solutions.com

ELECTRYS 220 PROTECT

- Sans installation !
- Traite efficacement :

- Wifi de voisinage
- Lignes Haute tension
- Antennes relais
- Compteur électrique

Promo Noël du 18 Nov. au 31 Décembre 2016

La solution idéale pour toute la famille !